



Dvd Freerunning in VO

Freerunning is hot. Steeds meer jongeren zijn er in hun eigen omgeving mee bezig. Op YouTube bewonderen zij allerlei uitdagende filmpjes. In hoeverre is freerunning geschikt voor bewegingsonderwijs in het voortgezet onderwijs? De dvd *Freerunning in VO* laat zien hoe freerunning voor leerlingen uit onderbouw VO op een aantrekkelijke en veilige manier kan worden aangeboden. De dvd geeft drie voorbeelden van een parkour met ieder vijf tricks. Op de dvd staat een methodische opbouw van de diverse tricks en een voorbeeld van een freerunningopdracht voor BSM. Voor meer informatie zie

www.freesport.slo.nl. Door: Dic Houthoff, Ger van Mossel en Maarten Vijfhuizen

Freerunning is hot

Freerunning is in opkomst bij jongeren. Jongeren springen over allerlei barricades en rennen daarna snel door naar een volgende hindernis. Freerunning omvat elementen van turnen (springen, rollen) en atletiek (duurloop, hordenloop, hindernisloop). Freerunning benadert turnen zoals turnen ooit is begonnen.

Freerunning sluit aan bij de exploratiedrang en passie van jongeren. Freerunners ontwerpen in hun eigen woonomgeving zelf hun parkours en tricks. Zij zijn daarbij steeds op zoek naar nieuwe variaties. Het is spannend en biedt ruimte voor een speelse houding. Freerunners showen elkaar tricks en parkours, ook via internet. Zij vormen een internationale community via internet en ontmoeten elkaar op afgesproken locaties. Binnen de freerunningcultuur wordt gesproken over parkour, streettricks en tricking. Bij parkour overbruggen jongeren rennend op snelheid en zo efficiënt mogelijk een traject met allerlei obstakels op straat en van gebouwen. Bij streettricks maken zij allerlei acrobatische sprongen over obstakels. Bij tricking zien we allerlei acrobatische sprongen gelijkvloers op straat.

Freerunning is ontwikkeld op straat door bewegers die extra uitdagingen zoeken. Studenten, docenten LO en SLO zijn aan de slag gegaan om de 'street'ervaringen te vertalen naar de lessen bewegingsonderwijs. Met als doel om freerunning voor leerlingen veilig en toegankelijk te maken. Juist de gymzaal biedt hiertoe allerlei mogelijkheden. In het *Basisdocument voor onderbouw VO* wordt een zestal actuele activiteiten genoemd, freerunning kan hier moeiteloos aan worden toegevoegd.

Hoofduitdaging

Bij freerunning gaat het om lopend en springend - al dan niet met richtingsveranderingen en tempowisselingen - een parkour met obstakels af te leggen, die worden overbrugd met verschillende typen tricks. Op basis van deze hoofduitdaging ordenen we de freerunningactiviteiten in drie bewegingsthema's.

Bewegingsthema's

Freerunning is een combinatie van het afleggen van een parkour en het uitvoeren van tricks. In de ene les ligt het accent op het afleggen van een parkour met verschillende obstakels, in de andere les op het verbeteren van een bepaalde trick. Voor school onderscheiden wij drie bewegingsthema's:

- parkour: een bepaald traject met obstakels lopend en loopspringend op tempo afleggen
- streettricks: een obstakel overbruggen en zweven door de lucht - al dan niet met draai, met of zonder gebruikmaking van een steunvlak - en zodanig landen dat het lopen kan worden vervolgd
- tricking: vanaf de grond afzetten en loskomen zodanig dat er kan worden gedraaid om de breedte- en/of lengte-as en zodanig landen dat het lopen kan worden vervolgd.

Fasering

Voor het geven van leerhulp is het handig om de activiteit te faseren in verschillende momenten. Freerunning wordt gekenmerkt door de volgende faseringen:

- herhaald aanlopen en inspringen: het met aanloop aanspringen naar een afzetvlak



- afzetten: het (al dan niet herhaald) loskomen van het afzetvlak middels een afzetactie
- zweven: het vrij zweven door de lucht, aanzweven naar of afzweven van een obstakel of van de grond, al dan niet met draaien
- landen, afrollen en doorlopen: het veilig en stabiel landen op een landingsvlak (of bij herhaald landen op een afzetvlak maken van een of meerdere vervolgsprongen), eventueel afrollen en doorlopen.

Bandbreedte in deelname

Leerlingen nemen op verschillende wijze deel aan freerunning. Er zijn leerlingen die het parkour in een laag looptempo afleggen, weinig afzetten en loskomen, laag zweven door de lucht, een obstakel laag overbruggen, niet of onvolledig draaien en instabiel landen. Zij hebben na de landing een rustmoment nodig voor het eventueel afrollen en doorlopen. Op de dvd zijn dit de rookies met het gele shirt. Ook zijn er leerlingen die het parkour in een hoog looptempo afleggen, veel afzetten en loskomen, ruim zweven door de lucht, aanzweven naar of afzweven van een obstakel, het draaien uitstellen en stabiel landen. Zij kunnen de landing direct omzetten naar eventueel afrollen en doorlopen. Op de dvd zijn dit de masters met het blauwe shirt. Echte freerunners combineren sprongen met extra rotaties. Op de dvd zijn dit de freerunners met een zwart shirt. Zij vallen onder de buiten- of 'horse' categorie.

Voor het samenstellen van een parkours worden allerlei turntoestellen en veel matten gebruikt. Deelnamemogelijkheden van alle leerlingen kunnen worden bevorderd door te variëren in: lengte parkour, aanloop naar obstakels (lengte, snelheid), afzet-

vlakken (wel/niet verend), zweven (vrij door de lucht, overbruggen, aan- of afzweven), obstakel (weinig/veel, laag/hoog, smal/breed, kort/lang, zacht/hard, horizontaal/schuin/verticaal) en landingsvlakken (landingsmat/turnmat, laag/hoog, zacht/hard, kort/lang).

Daarnaast kan worden gevarieerd in hulpverlening. Bij het hulpverlening maken wij een onderscheid tussen het ondersteunen en het vangen van de freerunner. Bij het ondersteunen wordt het zweven, draaien en/of landen voor de freerunner vereenvoudigd. Bij het vangen wordt het zweven, draaien en/of landen van de freerunner veilig gesteld. Het hulpverlening van complexe tricks wordt gedaan door de docent, eventueel samen met een geoefende leerling.

Veiligheid en aansprakelijkheid

Kunnen we freerunning veilig aanbieden op school en op welke aansprakelijkheid moeten we letten? Wij hebben deze vraag voorgelegd aan de afdeling rechtspositie van de KVLO. Sandra Roelofsen geeft in de rubriek irp-praktijk (nummer 3, 2010) hierop een aantal antwoorden. Ten eerste is het belangrijk dat de werkgever op de hoogte is van wat wordt aangeboden tijdens de lessen LO. Ten tweede geldt voor een activiteit als freerunning dat er extra aandacht moet zijn voor veiligheid en zorgvuldig handelen en begeleiden. 'Waar liggen er matten en waarom? Hoeveel hulpverlening schakel ik in? Hoe introduceer ik het en houd ik het in de hand? Hoe geef ik verschillende voorbeelden en hoe ga ik om met niveaoverschillen?' De dvd met beelden kan u hierbij helpen. Ten derde is het belangrijk om de eigen bekwaamheid op orde te houden. Voor een nieuwe activiteit als freerunning geldt: volg een



workshop of cursus of regel met collega's een introductie door een ervaringsdeskundige.

Kernactiviteiten freerunning



We hebben drie verschillende parkours uitgewerkt, die verschillend zijn in complexiteit. Je kunt het vergelijken met de blauwe, rode en zwarte piste bij het skiën. We noemen ze enjoy (makkelijk), cool (gemiddeld) en extreme (moeilijk) parkour. Ieder parkour bestaat uit vijf tricks, één start-, drie midden- en een eindtrick. Bij vier lessen freerunning zijn deze parkours geschikt voor respectievelijk klas 1, klas 2 en klas 3. Voor de drie parkours en de tricks zie www.freesport.slo.nl of de dvd.

- Enjoy parkour (klas 1, 4 lessen):
 - 1 Cat jump
 - 2 Wall traverse
 - 3 Speed vault

- 4 Palm spin
 - 5 Wall steps
- Cool parkour (klas 2, 4 lessen):
 - 6 Chicane
 - 7 Running up
 - 8 Reverse jump
 9. Dash
 - 10 Palm turn
 - Extreme parkour (klas 3, 4 lessen):
 - 11 Cart wheel
 - 12 Roof to roof
 - 13 Bayo flip
 - 14 Butterfly kick
 - 15 Wall flip

Deelnameniveaus

De opdracht voor de leerlingen is: leg het parkour zo af dat je de obstakels veilig met een trick kunt passeren en na een trick goed kunt doorlopen. Leerlingen nemen bij freerunning op verschillende niveaus deel: als rookie, expert en master. Deze deelnameniveaus zijn te vergelijken met het basis-, vervolg- en gevorderd niveau uit het basisdocument. Wij verwachten met drie keer vier lessen dat 40% van de leerlingen deelneemt als rookie, 30% als expert en 20% als master. Op de dvd hebben deze leerlingen respectievelijk een geel, groen en blauw shirt aan. Ongeveer 10% van de leerlingen kan het parkour niet zelfstandig afleggen. Op dvd maken de freerunners met een zwart shirt deel uit van de 'horse categorie'.

Fasering	Rookie (geel)	Expert (groen)	Master (blauw)
Herhaald aanlopen en inspringen	Legt het parkour in laag tempo af. Zoekt naar balans.	Legt het parkour in hoog tempo af. Loopt en springt in balans.	Legt het parkour in een zeer hoog tempo af. Is altijd in balans, ook bij hoge snelheid en moeilijke tricks.
Afzetten	Zet traag af. Maakt weinig gebruik van de afzetmogelijkheden van de afzetvlakken. Kijkt steeds naar de afzetvlakken.	Zet actief af. Maakt gebruik van de afzetmogelijkheden. Kijkt naar voren.	Zet explosief af. Afzetmogelijkheden sluiten aan bij lopen en springen. Kijkt vooruit naar de nog te volgen route.
Zweven	Heeft tijd en ruimte voor eenvoudige tricks. Zweeft laag door de lucht. Overbrugt een obstakel met ondersteuning van handen, voeten en/of romp. Draait niet of onvolledig.	Heeft tijd en ruimte voor moeilijke tricks. Zweeft hoog aan naar of af van obstakels. Draait volledig.	Heeft tijd en ruimte voor zeer moeilijke tricks. Zweeft zeer hoog aan naar of af van obstakels. Stelt het draaien uit.
Landen, afrollen en doorlopen	Landt instabiel. Heeft na de landing een rustmoment nodig voor het afrollen en doorlopen.	Landt stabiel bij eenvoudige tricks. Zet de landing bij eenvoudige tricks direct om naar afrollen en doorlopen.	Landt stabiel bij zeer moeilijke tricks. Zet de landing bij zeer moeilijke tricks direct om naar afrollen en doorlopen.
			



Freerunning in Zwolle

Gemeentes en scholen richten zich steeds meer op jongeren met interesses in freerunning. In Zwolle zijn inmiddels allerlei freerunningactiviteiten gestart. Op het Thomas a Kempis (TAK) zijn de leerlingen zeer enthousiast over freerunning. TAK verzorgt freerunninglessen binnen LO en biedt een naschoolse sportcursus freerunning aan. Op vrijdagavond is er jongerensport georganiseerd door SportService Zwolle, waar veel jongeren, uit heel Zwolle, op af komen om te freerunnen. Het is fantastisch om te zien hoe de jongeren elkaar hierbij helpen. De masters geven tips aan de rookies. Een ander initiatief is dat freerunning als profilering wordt aangeboden aan vierdejaarsstudenten op de CALO. Allemaal prachtige ontwikkelingen. De dvd *Freerunning in VO* biedt hiertoe inhoudelijke handvatten.

Netwerk Freesport

In 2009 is SLO gestart met het netwerk Freesport (zie ook Lichamelijke Opvoeding nr. 1, 2009). In het netwerk zit het Thomas a Kempis College uit Zwolle, twee ALO's en Sportservice Zwolle. Daarnaast participeert de KVLO in het netwerk met vragen/antwoorden over veiligheid en aansprakelijkheid. Het netwerk kent een doorloop tot en met december 2011. SLO ontwikkelt samen met docenten LO en experts de website Freesport met beelden van freerunning, mountainbiken en rolsurfen. De beelden verschijnen ook op een dvd. Inmiddels is de eerste dvd *Freerunning in VO* gereed.

Dvd Freerunning in VO

De dvd *Freerunning in VO* is bedoeld voor docenten lichamelijke opvoeding en kan tijdens de lessen als voorbeeldmateriaal voor leerlingen worden gebruikt. Op de dvd staan allerlei freerunningbeelden. Het gaat om parkoursen op drie niveaus: een enjoy, een cool en een extreme parkour. Ieder parkour bestaat uit vijf tricks. De drie parkoursen worden uitgevoerd door rookies (leerlingen met gele shirts), experts (groene shirts) en masters (blauwe shirts). Bovendien staat op de dvd een methodische opbouw van de diverse tricks. De tricks worden op alle drie niveaus vertraagd afgespeeld en nader toegelicht. Het biedt docenten handvatten hoe diverse tricks veilig kunnen worden opgebouwd en hoe er bij diverse tricks hulp kan worden verleend. Verder biedt de dvd een doorkijkje van een freerunning-ontwerpdocracht voor BSM-leerlingen. Ten slotte vind je op de dvd een document met een theoretische verantwoording van de activiteit freerunning.

Het bestellen van de dvd kan via verkoop@slo.nl. De verkoopprijs is € 12,50 exclusief verzendkosten. De freerunningbeelden zijn tevens online te bekijken op www.freesport.slo.nl.

Foto's: Ger van Mossel, Maarten Vijfhuizen tenzij anders vermeld.

Correspondentie: g.vanmossel@slo.nl