

Med På Asfalten - Skoletilbud parkour



Beskrivelse

For nogle børn kræver det lidt ekstra at få en god oplevelse med idræt. Det er vi klar til at give i GAME Streetmekka Viborg! Vi kan tilbyde jer som er skole med specialtilbud et 32 ugers parkourforløb med en times ugentlig parkourtræning for et hold på 10-12 elever. Vi træner efter et skræddersyet program, der er tilrettelagt, så alle får en god oplevelse med gadeidræt. Det henvender sig særligt til børn og unge med psykosociale udfordringer i alderen 8-15 år.

Alle deltagere får en t-shirt og 1 års gratis medlemsskab til Streetmekka, så de kan bruge huset på egen hånd i fritiden.

Det er også muligt at tilmelde sig en prøvetræning og se, om et parkourforløb i Streetmekka er noget for jeres elever.

Aktiviteter

Velkomst i rundkreds med gennemgang af dagens træningsprogram

Programindhold varierer fra uge til uge, men består af parkourtekniske elementer (ex. "vaults", "monkeys", "precisions") og parkourlege ("sten, saks, parkour", "Ninjakongen", "Trolldandsleg", etc.). Vi tilpasser indholdet til det hold, der træner, så det bliver en god oplevelse.

Afslutning i rundkreds, hvor vi siger 'Tak for idag' og slutter med en særlig parkourhilsen.

Dagen vil bestå af flere elementer med afsæt i følgende fokus:

Parkour er en fysisk disciplin, hvor det gælder om at komme fra A til B ved løb, hop og klatring. Parkour som idrætsform er utrolig fleksibel og skalérbar, hvilket betyder, at alle uanset niveau eller form kan deltage i den samme træning. Her tilpasser man sine bevægelser til de omgivelser, man befinder sig i, og det stiller derfor få krav til udstyr og faciliteter.

• UD MED KONKURRENCE – IND MED SUCCESOplevelser TIL ALLE

Børn og unge med psykosociale udfordringer har ofte tidligere haft dårlige oplevelser med at gå til sport. Det har ført til en masse nederlag og følelsen af ikke at passe ind. Parkour kan skaleres, således at alle kan komme

igennem den samme bane – uanset hvor god man er. Det giver en følelse af at kunne lykkes med noget. I parkour gælder det ligeledes ikke om at være hurtigst igennem en øvelse eller bane. Det gælder om at gøre det rigtigt, og det er derfor mere sejt at tage sig god tid, end det er at være den, der er først færdig

- **FOKUS PÅ STRUKTUR OG OVERSKUELIGHED**

Børn og unge med psykosociale udfordringer kan ofte have svært ved for mange indtryk ad gangen. Derfor hviler træningerne i GAME på et princip om at gøre træningen så let for dem at overskue som muligt, blandt andet ved at bruge: **Flip-over med dagens program**. Hver træning indledes med, at holdet sidder i en rundkreds og gennemgår dagens program. Her har deltagerne mulighed for at stille spørgsmål til, hvad de skal igennem, og det skaber en ro hos dem. Programmet er synligt under træningen, således at deltagerne kan støtte sig til, hvor i programmet de er, og hvad der skal ske bagefter. Holdet slutter således også af i en rundkreds til debriefing og en snak om dagens træning. Genkendelighed og en fast struktur skaber en god og fælles ramme for alle.

- **MOTIVATION OG STØTTE**

Meget ros. Meget oprigtigt. Anerkendelse af deltagelsen og forsøget er i et større fokus end anerkendelse af en præstation eller en udvikling. Dette suppleres med, at niveauet i træningen skaleres, så alle har mulighed for at deltage. I træningen er relevante støttepersoner også aktive i træningen – dette kan være forældre, søskende, pædagoger mm. Dertil arbejder GAME med peer-to-peer-metoder, og frivillige, der selv har eller har haft psykosociale udfordringer, deltager i træningen.

- **MERE END BARE FYSISK AKTIVITET**

I GAME er fokus på idrætten som en social aktivitet og en arena for udviklingen af positive sociale fællesskaber. Derfor er fokus i træningen, at alle skal have en god oplevelse, fremfor at alle skal blive gode til parkour. Med fællesskabet i fokus bruger vi et særligt parkourhåndtryk til at sige goddag og farvel med. Det er med til at skabe en social ramme for om træningen. Alle deltagere, frivillige og instruktører bærer ligeledes en GAME t-shirt, som er med til at skabe en fælles identitet og holdfølelse.

Forberedelse

Er du som fagprofessionel nysgerrig på vores metoder og øvelser i projektet, kan du tage et kig i vores inspirationshæfte (se under "Undervisningsmateriale" nederst på denne side"). Hæftet er udviklet til fagprofessionelle som en inspirationskilde til at bruge idéer fra projektet i egen praksis hjemme på skolerne.

Eksempler fra Fælles Mål

Idræt - Der arbejdes med kompetenceområdet alsidig idrætsudøvelse, hvor eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis. Der arbejdes ligeledes med kompetenceområdet idrætskultur og relationer, hvor eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab.

Efterbehandling

Øvelser og lege kan kobles til forskellige læringsmål i andre fag hjemme på skolen. Eks. matematik, dansk og sprogfag. Se inspirationshæfte under "Undervisningsmateriale" nederst på siden.

Det er muligt for børnene at gå til parkour i fritiden i GAME Streetmekka med deres medlemskab (gratis i et år).

Formål

Formålet for eleverne er, at de igennem parkourforløbet opnår en personlig og social udvikling i form af øget fysisk aktivitetsniveau og øget motivation for idrætdeltagelse, styrkede personlige og sociale kompetencer, forbedret trivsel samt varig tilknytning til idrætsaktiviteter.

Sted

GAME Streetmekka Viborg
Nelliikevej 2
8800 Viborg

Parkourområdet

Undervisningsmateriale

[Hent fil](#)

Tilmelding

Beskrivelse af tilmeldingsprocedure

Tilmelding til 32 ugers parkourforløb eller prøvetræning sker til projektkoordinator i GAME Anna Thestrup på
ata [at] game [dot] ngo

Tilmelding

[Tilmelding til parkourforløb](#)

ata@game.ngo

Tlf.nr. 53735345

Praktisk information

Udbyder

GAME Streetmekka Viborg

Antal

12

Der er plads til 10-12 deltagere pr. hold. Hertil kommer fagprofessionelle, som vi også gerne vil have aktive i træningen. Det fungerer nemlig super godt! Hvert hold har tilknyttet to instruktører.

Der kan ikke søges om dækning til transport til dette forløb. Det vil være omlagt undervisning, som betales af skolen selv.

Periode

Hele året

Varighed

1 time

Der er mulighed for at tilmelde et hold på 10-12 elever til et forløb, hvor der trænes en gang ugentligt frem til maj 2023.

Dette forløb er gratis

Emneområde

Idræt og bevægelse
Trivsel og fællesskaber

Fag

Idræt

Faciliteter

- Mulighed for at spise medbragt mad
- Mulighed for toiletbesøg



Kontakt udbyder

GAME Streetmekka Viborg

Nellikevej 2

8800 Viborg

Tlf. 53 55 50 55

Banner

[Nyhed](#)