

<b>Titel</b>	<b>Streetkultur Parkour, basket og skating</b>
<b>Målgruppe</b>	4. til 9. klasse
<b>Beskrivelse</b>	<p>NB. Man skal helst have lidt kendskab til parkour eller i hvert fald have gjort sig bekendt med et par af de grundlæggende bevægelser.</p> <p>Klassen starter i PULS. Her opbygges områder, der kan bruges til at træne de forskellige færdigheder. Et område til rullefald, et til spring over plint og et til løb på bum.</p> <p>Når eleverne har trænet og mestret de forskellige bevægelser, kan man bevæge sig udenfor og arbejde videre med bevægelserne. Som afslutning kan eleverne filme hinanden.</p> <p>Forløbet kan udvides med basketball og skating, hvis man har elever, der ikke vil være med, har brug for noget andet – eller hvis man bare har mere tid.</p> <p><b>Streetkultur - Skating</b>          Det kræver, at eleverne selv tager udstyr med. Man benytter udearealerne til at træne sine færdigheder. Man kan fx arrangere et race på en udvalgt rundstrækning. Som fælles aktivitet kan man lave et løb på stierne.</p> <p><b>Streetkultur - Basketball</b>          Lightning. Man skal bruge to bolde. Eleverne står i en kø 3 meter fra kurven. Den forreste forsøger at score, mens nummer to forsøger at overhale ham. Hvis det lykkes, er den, der blev overhalet, ude. Hvis man scorer, inden man bliver overhalet, skal man sende bolden</p>

	videre til den næste i rækken, der skal forsøge at indhente den, der var foran ham/hende.
<b>Antal deltagere</b>	En klasse
<b>Estimeret tidsforbrug</b>	En halv til en hel dag
<b>Lokale/område</b>	PULS-lokalet og udenfor bag KU.BE
<b>Formål med aktiviteten</b>	<p>Eleven kan analysere egne og andres bevægelser inden for gymnastik og parkour.</p> <p>Eleven har viden om bevægelsesanalyse af gymnastiske øvelser og spring.</p> <p>Eleven kan fastholde koncentration og fokus i en idrætsudøvelse.</p> <p>Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol.</p>
<b>Differentiering</b>	Man kan arbejde med forskellige niveauer af spring. Man kan inddrage andre elementer fra streetkultur, fx basket eller skateboard og lade nogle af eleverne arbejde med det.
<b>Opsamling/evaluering</b>	Eleverne filmer hinanden og laver måske små præsentationsvideoer. Man analyserer spring og hop i fællesskab. Man snakker om, hvad der skal til for at være god til parkour.