

■ Parkour

av Morten Corneliusen Rustad

Gymnos Tema

■ 02 2010



CAPPELEN DAMM

Parkour

Av: MORTEN CORNELIUSSEN RUSTAD

Parkour er en ypperlig aktivitet å inkludere i kroppsøvningsundervisningen. Det er en spennende og forholdsvis ny type aktivitet som de færreste av elevene har vært innom, men som de fleste har hørt om eller sett gjennom tv, reklamer, spill, internett, film eller venner. Elevenes utgangspunkt er på det samme nivået, og det kan da være lettere for dem å delta, samtidig som aktiviteten retter seg mot ungdomsmiljøet. Parkour legger opp til et miljø hvor alle kan delta og finne utfordringer på sitt nivå, hvor målet ikke er å vinne eller være best, men å finne nye løsninger for å forsere ulike hindre, utvikle teknikk i klatring, balanse, hopp, løp og akrobatikk, samt å ha det gøy!

HISTORIE

«Grunnleggeren» av denne aktivitetsformen heter David Belle. Bakgrunnen til at parkour ble til på 1980-tallet er at det var inaktivitet blant folk, og en ville gi folk et alternativt idrettstilbud. Parkour har frie rammer, en bruker de fasilitetene en finner, og fokuset er LEK. Militæret i Frankrike har brukt denne aktivitetsformen i sin trening i lang tid.

Ordet parkour stammer fra det franske ordet for hinderløype og kalles også «l'art du déplacement» – «kunsten å bevege seg», hvor en bruker alle de grunnleggende bevegelsene: hoppe, løpe, krabbe, klatre, rulle. En bruker nærmiljøet, elementer fra bybildet og den ekte naturen.

Sebastian Foucan (han som hadde introsenen til James Bond Casino Royale-filmen) var med David Belle fra starten, men utviklet senere «free running». Dette er en mer kreativ form for parkour, hvor bevegelsene skal se mer elegante ut. Her er det mer fokus på det estetiske med å være i bevegelse – ikke bare hvor effektivt det er å komme seg frem, men en legger inn saltoer og andre triks på veien.

Parkour er en aktivitet som sprer seg mer og mer blant dagens ungdom. Den legger vekt på lek, effektivitet og selvbestemmelse, og er en spennende form for trening

som kan se spektakulær ut. Parkour er ikke en konkurranseidrett, men kan minne om turnøvelser, med unntak av at målet er å konkurrere med seg selv og komme seg fra A til B på den mest effektive måten, uansett hvilke hindre en møter på. Målet er kreativitet og å finne nye, effektive bevegelsesløsninger i ulike elementer. Fokuset er veien og ikke målet – prosessorientert trening. Det er også stort fokus på grunntrening, kosthold og sikkerhet i aktiviteten, og en trenger bare et par joggesko og gode klær for å komme i gang.

Det blir hele tiden startet opp flere grupper rundt omkring i byer og tettsteder over hele verden, som «Urban Free Flow» og «Streetmovement». Disse gruppene utvikler aktiviteten med opptredener, treninger, kurs, reklame og filmminspillinger og bygging av aktivitetsanlegg. Også i Norge starter det stadig opp flere grupper som ofte har treninger flere ganger i uka. Her kan en bare møte opp, lære og ha det gøy (for eksempel er det samlinger i Frognerparken hver lørdag kl. 14 ved monolitten – se www.parkour.no). En trenger selvfølgelig ikke være med i en etablert gruppe, men heller utøve aktiviteten på egen hånd eller sammen med venner i hagen, skogen, parken, byen eller der en kan finne et element å forsere.



FILOSOFI I PARKOUR OG FREE RUNNING

- En bruker hele kroppen, og en må ikke være supergymnast for å begynne. Aktiviteten kan lett tilpasses til alle nivåer og passer for dem som liker å være i bevegelse og trene for sin egen velvære og glede.
- Naturlig trening som grunn- trening utøves sammen med turn- og akrobatikkøvelser, styrke- og koordinasjonstrening.
- Det er personlig konkurranse for å utvikle seg selv og sine ferdigheter som er målet, og ikke sammenligning med andre – veien er målet.
- Fellesskapet er viktig. En skal dele erfaringer, hjelpe og inkludere andre i aktiviteten.
- En skal bruke, men ha respekt for nærmiljøet og passe på at en ikke ødelegger bygninger, trær, rekkverk og lignende.
- Det er ikke noe som er godt eller dårlig, riktig eller galt, men det viktige er hva en lærer gjennom erfaringene fra treningen.
- Gå din egen vei – finn dine egne løsninger og ikke bare følg andre når du har mestret de grunnleggende teknikkene.
- Lek med elementer, men begynn med de små og gå videre til større elementer og hopp i en naturlig progresjon. Hold på med øvelser til du føler at de flyter av seg selv uten at de stopper opp verken i starten eller slutten av øvelsen. Hold deg på ditt nivå og det du føler deg trygg på!



Cat



Backflip

ULIKE TYPER ØVELSER/BEVEGELSER I PARKOUR OG FREE RUNNING

Parkour og free running har øvelser som en kan bruke til å lage sine egne variasjoner av. Som sagt er det ingen riktig eller feil utførelse av en teknikk, men dette er retningslinjer slik at en kan unngå skader og oppnå en raskere progresjon.

Cat

En hopper mot en vegg og tar tak i en kant eller et gjerde. En kan variere ved å vri kroppen 180°, 270° eller 360° før en tar tak. Møt veggen med beina samtidig som en tar tak med hendene, for å få en mer kontrollert «landing» på veggen.

Backflip

Dette er en baklengs salto ned fra kanter, gjerder eller på bar bakke. Om en skal øve på dette, er det viktig først å øve på satsbevegelsen, og deretter sikre fallet (gjerne med to personer, en på hver side).

Balance

Her balanserer en på rekkverk, fortauskanter o.l., enten oppreist eller krabbende.



Balance

Vaults

Er ulike hopp over ulike hindre. Eksempler kan være: samlede bein først over og støtte med armer, med en hånd på elementet, hoppende sidelengs over, overslag eller hoppe direkte over elementet.

Dismount/turn vault

Her tar en tak i gjerde/rekkverk og hopper over i en 180° bevegelse slik at en lander på den andre siden mot vegg/gjerdet/rekkverket med hendene fortsatt i grep. Deretter kan en slippe seg ned på den andre siden eller hoppe videre. Det er viktig å hoppe så rett som mulig over gjerdet og plassere venstre hånd med undertak på gelenderet, om en skal hoppe over på høyre siden. Da blir det et overtak når en har hoppet over til den andre siden. (Se bildet – eleven er på vei til å lande på andre siden av gjerdet og har akkurat flyttet høyre hånd rundt venstre hånd.)

Precision

Hoppe og lande i balanse på fortauskanter, gjerder, kanter o.l. Ta sats med ett eller to bein.

Crane

Hoppe til kant med en fot som lander oppå kanten og den andre som en støtte før kanten. Dette kan være lettere enn å lande i «precision».

Kong

Hoppe over kasse, gjerde o.l. hvor en tar seg for med armene og fører beina mellom armene for så å lande på beina. En kan utføre dette stupende over større elementer eller legge inn en dobbel «kong» på flere elementer etter hverandre. En kan også kombinere «kong» og «cat», ved at en hopper over et element med «kong» og så tar tak i noe med «cat», eller kombinere «kong» og «precision» (lande i balanse etter «kong»). En kan starte med å hoppe opp på et element/kasse/bord og lande med beina på samme flate som en har satt armene. Deretter kan en prøve å føre beina «gjennom» armene og øve seg på høyere/lengre elementer uten at beina berører flaten der hendene har støtte.



Vaults



Dismount/turn vault



Precision



Crane



Kong



Rulle

Rulle

Stupe over gjenstander med hendene og hodet først, for så å gå i en rulle og løpe videre. For å øve på dette kan en først gjerne øve på matte på bakken og videre til hopp/stup for å lande på tjukkas.



Flag

Landing/rulle

Etter hopp fra høyder, lander en med samlede bein og fjærer. Fra større høyder lander en på beina, men ruller fremover i landingen diagonalt over ryggen, slik at en ikke skader nakken og ryggspylen på harde underlag. En starter fra små høyder – gjerne en benk, og deretter fra høyere elementer. Det er meget viktig å øve på riktig teknikk, slik at en unngår skader, gjerne på matter.

Flag

Holde seg fast i stang med begge hender og kroppen rett ut.



Palm spin

Palm spin

Hoppe og støtte seg med hendene (i hovedsak den ene hånden en skal rotere rundt) på benk, gjerde, kasse o.l. for å gjøre en 360° rotasjon i lufta, for deretter å lande på samme side som en hoppet opp fra. Det er viktig å hoppe med tyngdepunktet oppover og ikke fremover. For å gjøre denne øvelsen enklere kan en ta et løpesteg/spark på elementet/i veggen bak slik at en sparker seg rundt, eller starter med å hoppe over et hjørne slik at en ikke må «helt rundt».

En kan også gjøre en enklere variasjon av palm spin ved at en holder seg fast med begge hender i f.eks. en benk (med den ene hånden ytterst på setet av benken og den andre øverst på ryggen av benken) eller i dobbel bom/byggestillas. En skal her svinge beina mellom armene og komme tilbake til den samme siden som en startet fra. Det er viktig hele tiden å prøve å ha tyngdepunktet på den samme siden som en skal lande på.



Palm spin

Wall hop/run

Ta løpesteg på vegg og hoppe opp for å ta tak – varieres med f.eks. 360° før tak. Det er viktig å få en god avsats og videre satse oppover med beinet en sparker fra i veggen med. Ligner på «Tic tac», men en løper her rett på veggen og skal komme seg så høyt som mulig for å ta tak og komme seg opp over elementet (se bilde og beskrivelse neste side).



Tic tac

Hoppe over hinder ved hjelp av å ta et løpesteg i veggen over og ved siden av hinderet. Kan også brukes for å komme seg opp mellom vegger med å hoppe med en fot i veggen for så å hoppe videre opp og ta tak (cat) øverst i motsatt vegg/gjerde, eller lande i «crane» på motsatt kant.

Wall spin

Hoppe opp mot vegg/tre og støtte med arm mens resten av kroppen gjør en «sidelengs spinn» over armen, for så å lande og løpe videre. Her kan en gjerne begynne med å slå hjul på bakken, for videre å øve på skrå benk og sette den brattere og brattere. Det er viktig å plassere nederste hånd med fingertuppene nedover og gjerne så høyt opp på benken/veggen en kan, og få til en rask rotasjon sidelengs.

Under bar

Hoppe og slenge seg gjennom/under rekkverk/stang med beina først, og en holder seg fast med armene i stanga for så å løpe videre.



Tic tac



Wall spin



Under bar



Wall flip



Aerial

Wall flip

Løpe opp mot vegg/tre og gjøre en baklengs salto ut fra vegggen/treet. Kan varieres med flere steg oppover og ulike spinn som f.eks. 180° eller 360°. Dette bør bare utføres av de som mestrer vanlig baklengs salto, og en kan starte med at en løper på skrå inn mot vegggen, utfører wallflippen og lander på tjukkas, gjerne med sikring. Det er her viktig å satse oppover og ikke utover.



Aerial



Akrobatiske triks en gjør på bar bakke – gjerne luftige svev. Kan for eksempel være hjul med to/en/uten hender, ulike typer salto, flikflakk og kombinasjoner av disse. Her kan en inkludere øvelser fra «tricking» – en sport hvor en utfører ulike akrobatiske svev og rotasjoner kombinert med spark, gjerne i serier etter hverandre.

Flow

Betegnelsen på hvordan en beveger seg gjennom og mellom ulike elementer. Meningen er å få til myke overganger og utføre øvelser «som en katt» slik at det blir jevne og kontrollerte bevegelser i og i overganger mellom øvelser. Dette kan gjøres i sal, der en skal lage seg sin egen hinderløype en skal forsere, eller ute, der en skal inkludere så mange hindre som mulig og bevege seg mellom dem i en myk og kontinuerlig flyt – «flow».



VÆR KREATIV!
DET ER INGEN
GRENSER FOR
HVA EN KAN
GJØRE ELLER
LEKE SEG MED.



BRUK AV PARKOUR I KROPPSØVINGSUNDERVISNINGEN

Parkour er meget lett å inkludere i kroppsøvingsundervisningen. En trenger ikke annet utstyr enn et par joggesko og gode klær, og en kan utøve aktiviteten praktisk talt overalt! Det er en spennende form for trening, der fokuset ikke er på konkurranse, men egenutvikling, og elevene opplever meget raskt utvikling og mestring på sitt nivå. I parkour er det ingenting som er riktig eller galt, men øvelsene bygger på turnteknikker. Aktiviteten krever heller ikke mye forkunnskap av læreren, da målet er at elevene selv skal være kreative og finne sine egne bevegelsesmønstre. Det er selvfølgelig en fordel om læreren kan vise grunnleggende øvelser og sikre elevene i mer krevende øvelser som saltoer og hopp.

Parkour er en sammensatt aktivitet hvor både utholdenhet, styrke, bevegelse, teknikk, koordinasjon, hurtighet og spenst er viktige faktorer. En kan tilpasse aktiviteten til læreplanen som en individuell idrett, eller inkludere den som en treningsform innenfor grunntreningsformene som nevnt ovenfor.

- 1 I stedet for å løpe en hurtig langkjøringsøkt/naturlig intervall, kan en for eksempel legge inn at en hele tiden skal finne hindre på veien/runden og forsere disse (flow). Dette kan gjøres i grupper individuelt med/uten pulsklokke.
- 2 I styrke/spenst/hurtighet kan en øve på mer spesifikke parkourøvelser hvor en hele tiden bruker kroppen som belastning og gjentar øvelsene slik at det blir en muskulær utholdenhetsøkt, eller velge øvelser med mer belastning. En kan dele opp øvelsen slik at en trener mer på den delen som går på styrke i armer, bein og overkropp (pushups, hangups, hopp/landing, krabbing osv. i parkourøvelser).
- 3 Koordinasjon/teknikk trenes når en øver på og gjentar de spesifikke teknikkøvelsene innenfor parkour/free running og utfordrer seg selv, gjerne med sikring.



EN KAN
UTFØRE
ØVELSENE
PÅ AKKURAT
DET NIVÅET
SOM PASSER
ELEVEN, SAM-
TIDIG SOM
AT ELEVENE
FORSTÅR AT
DET KREVES
MYE TRENING.

I veiledningen til læreplan i kroppsøving står det:

«Når det gjelder elevens valg av idrett til vurdering i Vg3, vil det være viktig å akseptere et bredt tilfang av idretter som grunnlag for vurdering. Idrett i skolen inkluderer aktiviteter som skateboard, freerunning og ballett, selv om disse faller utenfor den organiserte idretten. Ungdommens søken etter utfordringer bringer dem ofte til nye idretter. Disse må også være mulige å velge.»

(Utdanningsdepartementet, 2006b).

Forskning viser at det å inkludere flere typer aktiviteter i kroppsøvingstimene, øker den indre reguleringen av motivasjon hos elevene. Dette gjelder spesielt når aktivitetene blir utført i et autonomistøttende og oppgavefokustert miljø.

Parkour er også et populært valg når en kommer til egentrening. En skal etter kompetansemålet «planleggje, gjennomføre og vurdere ein eigen-treningsperiode som byggjer på grunnleggjande prinsipp for trening og er relevant ut frå føresetnadene og måla til eleven sjølv» (Utdanningsdepartementet, 2006a). Det er mulig for de elevene som ønsker å bruke parkour i egentreningen å koble aktiviteten opp imot de nevnte treningsformene, samt at det gir variasjon og kontinuerlig utfordring for elevene ut fra elevens forutsetninger og interesser.

ORGANISERING I KROPPSØVINGSTIMENE

Jeg vil her forklare hvordan jeg bruker å organisere parkour som en individuell idrett i mine kroppsøvingstimer. Her er det bare å være kreativ, og tilpasse aktiviteten til dine rammebetingelser, tid og planer.

Introduksjon for elevene

Jeg bruker som regel å vise en liten filmsnutt for elevene før vi begynner timen, samtidig som jeg forklarer litt om historien, målet og hensikten med aktiviteten (egenutvikling, kreativitet og lek). Dette bør være en film som viser de grunnleggende øvelsene, slik at elevene får en innsikt i hva parkour er. Det bør ikke være filmer som viser de mest ekstreme utøverne, da det ikke er meningen at elever skal utføre øvelser på et slikt nivå.

En introfilm som illustrer ulike elementer av parkour, finner du i venstremenyen Idretter, dans og friluftsliv på www.gymnos.cappelendamm.no.

Etter at første økt er ferdig, kan en vise elevene de beste utøverne i parkour og free running. Du kan gjerne fortelle elevene at de skal se etter øvelser de har gått igjennom i timen. De kommer til å kjenne igjen de fleste, bare at de er utført med større fart, fra større høyder og med flere akrobatiske elementer. En kan da forklare at en kan utføre øvelsene på akkurat det nivået som passer eleven, samtidig som at elevene forstår at det kreves mye trening.

Oppvarming

God oppvarming i de store muskelgruppene er viktig før en begynner med aktiviteten. Inkluder skuldre og håndledd, da det ofte kan bli stor belastning på disse.

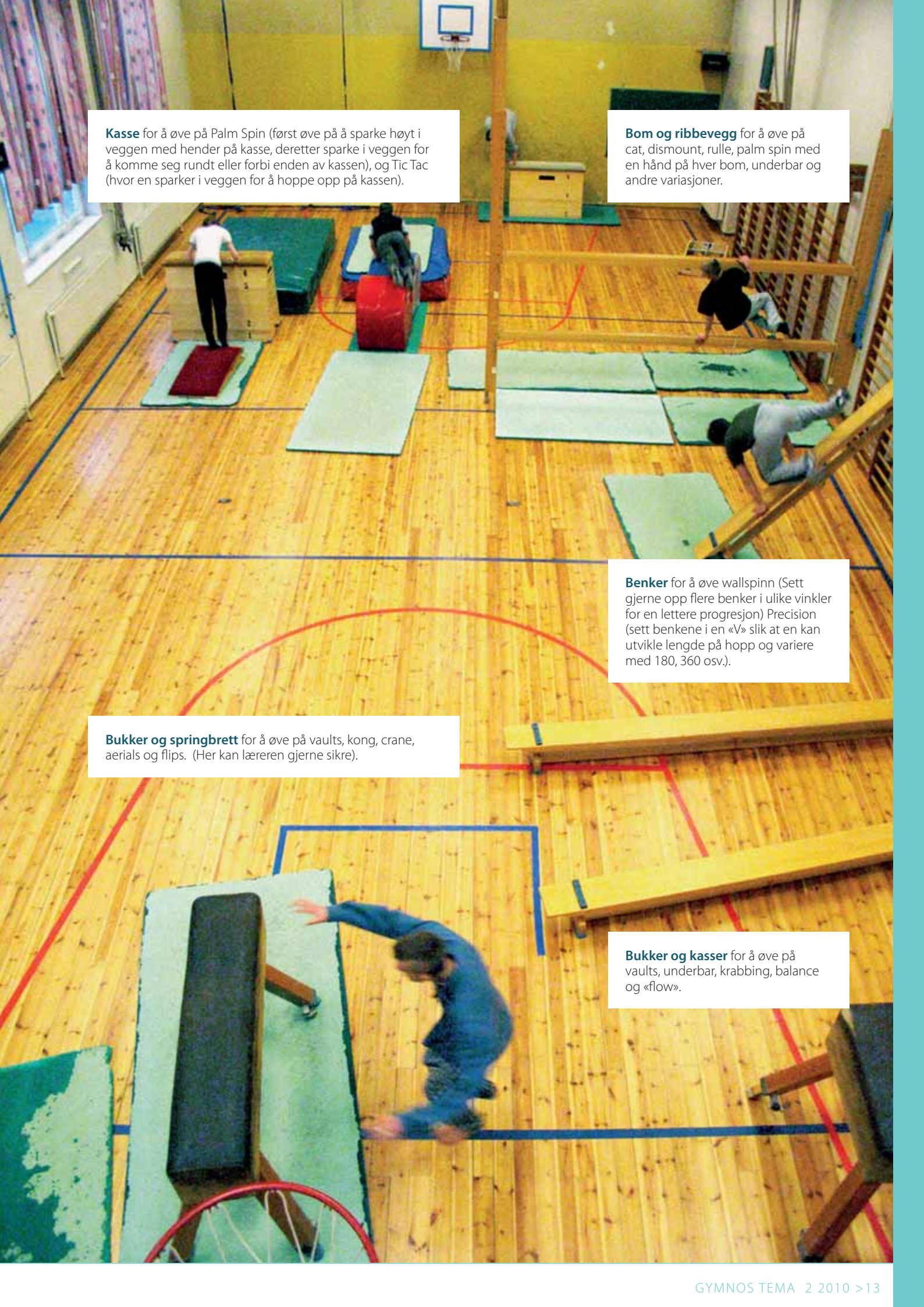
- Sett på musikk og løp rundt i salen med elevene etter (hønemor). Vi hopper, ruller, klatrer i ribbevegg, åler oss over gulvet, løper/krabber i trapper, går «trillebår», prøver å gå på hendene, hopper ned til å ta pushups for å hoppe videre til ny pushups, går i gåsegang, krabber forover, sidelengs, bakover – bare fantasien stopper deg.
- En kan også legge til matter, rockeringer o.l. og lage «Tarzansisten», hvor en eller to har «sisten» og skal ta de andre, men ingen har lov å berøre gulvet. Om en blir tatt – overtar den som ble tatt som «sisten».

Aktivitet i sal

Det er ikke mye utstyr som trengs for å organisere parkour. Det kan være greit å starte inne i sal der de fleste skoler har bukker, kasser, matter, tjukkaser, benker, springbrett, bom, tau osv. Ved å bruke tjukkaser og matter kan elevene prøve ut ulike øvelser på benker, kasser, bukker og bommer som simulerer elementer i byen/naturen, uten å risikere at de slår seg.

- 1 Del inn i grupper slik at elevene er på nivå med de andre i gruppa. Ved at elevene ruller mellom ulike poster eller øvelser, kan gruppa lettere tilpasse øvelsen/posten til sitt nivå, uten å føle press fra andre elever.
- 2 Tilpass antall elever i gruppa etter hvor mange øvelser en har lagt opp til. Jeg vil ikke anbefale flere enn fem elever på hver gruppe.
- 3 Vis de grunnleggende øvelsene på det laveste nivået og fortell elevene at de kan gjøre det helt på sin egen måte, samt prøve å finne flest mulig variasjoner. Jeg forteller også at jeg må sikre om de skal prøve på ulike saltoer eller overslag.
- 4 Gi elevene god tid på hver post, slik at de kan få mulighet til å utforske og finne nye bevegelser. En kan eventuelt ha denne «postorganiseringen» over to ganger om det ikke blir nok tid, slik at alle får kommet gjennom alle postene.

På neste side vises et bilde av hvordan jeg bruker å organisere kroppsøvingssalen på min skole. Her er det bare å være kreativ og legge til poster som du finner på, eller som kan passe med øvelser som beskrevet ovenfor.



Kasse for å øve på Palm Spin (først øve på å sparke høyt i veggen med hender på kasse, deretter sparke i veggen for å komme seg rundt eller forbi enden av kassen), og Tic Tac (hvor en sparker i veggen for å hoppe opp på kassen).

Bom og ribbevegg for å øve på cat, dismount, rulle, palm spin med en hånd på hver bom, underbar og andre variasjoner.

Benker for å øve wallspinn (Sett gjerne opp flere benker i ulike vinkler for en lettere progresjon) Precision (sett benkene i en «V» slik at en kan utvikle lengde på hopp og variere med 180, 360 osv.).

Bukker og springbrett for å øve på vaults, kong, crane, aerials og flips. (Her kan læreren gjerne sikre).

Bukker og kasser for å øve på vaults, underbar, krabbing, balance og «flow».



Takk til elevene fra

Aktivitet ute

Etter at en har hatt en (to) økter inne, kan en gå ut i skolegården med benker, bord, rekkverk, sykkelstativ, stolper, trapper, en lekeplass, eller bruke elementer fra bybildet eller skogen i nærmiljøet. Her kan en også bruke elementene som poster hvor gruppene rullerer, slik de har gjort inne i sal. Jeg bruker ofte å lage en runde gjennom ulike elementer. Tenk på hva du har gjort inne, og prøv å videreføre disse bevegelsene til de naturlige elementene ute. En kan også gi gruppene i oppdrag å finne en «spot» i byen/nærmiljøet hvor de skal finne ulike variasjoner i å forsere hindrene på. Senere kan en samles, og gruppene viser «spotten» og sine øvelser til de andre i klassen.

Nettsider

Om en vil få en bedre forståelse av hvordan de beste utøverne utfører parkour og free running, kan en søke på nettet eller www.youtube.com, <http://www.parkour-videos.com>. Søk på «parkour», «free running», «David Belle», «Sebastian Foucan», «Damien Walters», «Daniel Ilabaca», «livewire» og «parkour evolution».

Det er mange sider på nettet som beskriver trening, kosthold, teknikker og øvelser en kan bruke:

- På www.urbanfreeflow.com er det mye info på engelsk og en øvelsesbank med videoer nederst på siden.
- På www.streetmovement.dk finner du artikler, øvelsesbank og bilder skrevet på dansk. Denne gruppa har et eget studio med kunstig park, og arrangerer treninger og kurs over hele Europa.
- En norsk side er www.parkour.no, hvor du finner et forum og beskrivelser av øvelser, spotter og treninger (for eksempel samlinger i Frognerparken hver lørdag kl. 14 ved monolitten).
- Andre sider er www.parkour.net og www.freerunning.com

Lenkene ovenfor finner du på www.gymnos.cappelendamm.no

PARKOUR OG SIKKERHET

Når jeg forteller elevene mine at vi skal ha parkour i kroppsøvingstimen, reagerer de med entusiasme og glede, men det er også noen som spør: «Parkour i gymtimen – går det an, er det lov?» Om en søker på «parkour» på Internett, f.eks. youtube.com, finner en utrolig mange videoer. Det som vises i mange av disse filmene, virker veldig farlig ved at personer hopper ned fra store takhøyder og tar saltoer på smale kanter høyt over bakken. Det er selvfølgelig en risiko for skader i parkour, men den er betydelig mindre enn det de fleste antar. Det som vises i filmene, representerer som regel ikke den faktiske treningen i parkour og free running, men det de beste utøverne/gruppene er fornøyd med og har trent på over lang tid, gjerne i mange år med en naturlig progresjon som ikke vises i filmene. Det er derfor viktig å fortelle elevene at det tar lang tid og mye trening for i det hele tatt å prøve på noen av de større hoppene eller akrobatiske triksene som de ser på filmene. Hopping fra tak til tak og ned fra store høyder er en liten brøkdel av det parkour handler om, og utøves som regel bare av dem som har mest erfaring og trening i styrke og teknikk. De aller fleste utøvere velger å prioritere den mer tekniske og fysiske delen av parkour trygt nede på bakkenivå. Det er også dette jeg fokuserer på i undervisningen, og er som regel mer enn nok til at alle skal få en optimal utfordring.

Det eksisterer en risiko med alt, men i den gjennomsnittlige treningen i parkour er ikke risikoen større enn i andre idretter. I bunn og grunn kan en si at parkour ikke er farligere enn det utøveren selv legger opp til av øvelser i treningen sin. Det er derfor viktig å formidle dette videre til elevene, slik at alle gjør øvelser på sitt nivå, gjerne med sikring, og ikke føler seg presset til å gjøre noe de ikke føler seg trygge på.

Da er det bare å komme seg ut og leke – lykke til!

Kilder

Edwardes, Dan (u.å) Bodyflow: Parkour and Circular Strength Training – An Introduction to Parkour and its Synergy with CST Methodologies. Hentet 20. oktober, 2010 fra http://www.parkourgenerations.com/articles.php?id_cat=1&idart=18.

Larsen, Signe Højbjerg (2009) Hvad er parkour. Hentet 25. oktober, 2009 fra http://www.teamjiyo.com/KNOWLEDGE/Team_JiYo_-_Hvad_er_Parkour.pdf

Parkour.no (2007) This is Parkour! Hentet 05.11.2010 fra <http://28446.vgb.no/2007/11/15/this-is-parkour/>

Peronard, S (u.å) L'art du Déplacement. hentet 5.11.2010 fra <http://www.streetmovement.dk/38948/L'art%20du%20Déplacement>

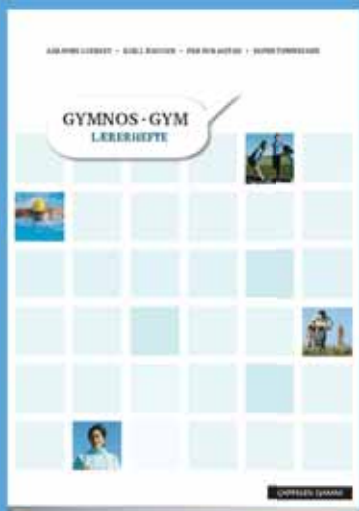
Saville, Stephen John(2008) Playing with fear: parkour and the mobility of emotion, *Social & Cultural Geography*, 9:8, 891 — 914, Routledge 2008. Finnes på nettet; http://pdfserve.informaworld.com/728619_751315987_904179043.pdf

Utdanningsdepartementet (2006a) Læreplan i kroppsøving

Utdanningsdepartementet (2006b) Veiledning til læreplan i kroppsøving

Wikipedia (2010) Parkour. Hentet 11.11.2010 fra <http://en.wikipedia.org/wiki/Parkour>

Send oss en e-post på
gymnos.cappelendamm.no
 hvis du ønsker Gymnos Tema tilsendt.



Asbjørn Gjerset, Kjell Haugen, Per Holmstad, Ragnhild Lied,
 Espen Tønnessen, Astri Andresen

Ressurshefte for læreren

Gymnos og *Gym* lærerhefte inneholder konkrete forslag til timeopplegg innenfor alle hovedområdene i læreplanen. Timeoppleggene har en varighet på en drøy klokke time og gir deg forslag til mål for økta, øvelser og organiseringsformer. I mange av timeoppleggene får du også tips til hvordan aktuelle kunnskapsmål kan integreres i de praktiske timene.

ISBN	978-82-02-30584-0	295,-
------	-------------------	-------

Foto:

s. 3: Scanpix/Mario Webhafer
 s. 8: Jaran Gjerland Stenstad
 s. 10: Scanpix/Jacob Lund

Resten av bildene er levert av
 Morten Corneliusen Rustad.

ISBN 978-82-02-33752-0

CAPPELEN DAMM

Cappelen Damm videregående

Akersgata 47/49

N-0055 Oslo

Telefon: 21 61 66 72

Telefaks: 21 61 72 84

E-post: vgsinfo@cappelendamm.no

www.cappelendamm.no