



Parkourbane

Materialer:	Ingen særlige materialer, ud over det der er i forvejen
Faciliteter:	Skolegården, som den fremstår - dvs. med legeplads, borde, bænke, gelændere osv.
Antal elever:	15-30 / en klasse
Klassetrin:	Mellemtrin og udskoling
Tid:	20 minutter
Formål:	At fremme elevernes motoriske udvikling, at eleverne opnår høj puls under bevægelse og at eleverne bliver motiveret for kreative og spontane bevægelsesaktiviteter
Beskrivelse:	Læreren foreslår en rute i skolegården og giver forslag til hvordan forskellige forhindringer kan passeres med anvendelse af parkour-teknikker. Samtidig appelleres til at eleverne bruger fantasien og selv finder på nye måder at passere forhindringer på.
Hvad er vigtigt for at aktiviteten lykkes:	Det er vigtigt at eleverne forud er blevet undervist i forskellige parkour-teknikker, som de kan anvende på banen uden lange instruktioner og forevisninger Det er vigtigt, at det er tørt vejr og forhindringer ikke er våde og glatte
Variation og udviklingsmuligheder:	Hvis eleverne kender aktiviteten og kender gode ruter i skolegården, kan aktiviteten også anvendes som fem minutters brainbrake midt i den faglige undervisning Ved at nedtone parkour-teknikkerne og i stedet betone leg og fantasi, kan aktiviteten også anvendes i indskoling. Indendørs gangarealer med trapper, borde, stole eller andre forhindringer kan bruges, når vejret er dårligt. Evt. ved at stille krav om lydløse og ninjaagtige bevægelser, som også kendetegner parkour, så man undgår, at aktiviteten virker forstyrrende.