

Initiator Gymnastiek – Discipline Freerunning en Parkour

Info: VTS-Secretariaat, Vera Fonck, tel. +32 2 209 47 32, e-mail: Vera.Fonck@bloso.be

Benaming diploma: Initiator Freerunning en Parkour

Doelstellingen:

Door het volgen van deze opleiding leert de cursist (naast de algemene doelstellingen) in te staan voor het initiëren van beginnende en/of recreatieve freerunners en traceurs (jongeren, adolescenten en volwassenen) op club- of communityniveau, rekening houdend met de ontwikkelingskenmerken van de doelgroep en de ontwikkelingslijn teneinde hen via aangepaste sporttechnische en -tactische trainingssessies leerdoelen te laten bereiken.

Toelatingsvoorwaarden:

Leeftijd:

o Minstens 17 jaar worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start.

Sporttechnisch:

Het is aangeraden dat de cursisten de basis cursus Instructor (organisatie Gymfed) gevolgd hebben en/of de basisvaardigheden van freerunning en parkour onder de knie hebben. Bij cursisten worden verwacht ervaring te hebben met zowel indoor als outdoor trainen.

Vrijstellingen; volgorde van de modules en opmerkingen (bv. materiaal door de cursisten zelf mee te brengen, enz.):

Eventuele vrijstelling(en)

o Module 1: Vrijstellingen voor het Algemeen Gedeelte kunnen aangevraagd worden op basis van de algemene VTS-vrijstellingstabel - zie www.bloso.be/vts (Info cursisten).

Volgorde van de modules

o De modules dienen in volgorde gevolgd te worden. Een volgende module kan echter wel reeds gevolgd worden als men nog niet geslaagd is voor de voorgaande.

Opmerkingen (bv. materiaal door de cursisten zelf mee te brengen, enz.)

- Cursisten dienen in elke (praktijk)les in trainingskledij te zijn.

Opleidingsonderdelen

Het opleidingsstramien omvat 67 uren (waarvan 8 uren stage), 4 module(s) en 11 vakken

Module 1: Algemeen Gedeelte Initiator (15 u.)

	Type	D/ND	T	P	S	Totaal
Didactiek	T	ND	7			7 u.
Veilig sporten preventief luik	T	D	4			4 u.
Veilig sporten curatief luik	T	D	4			4 u.

Module 2: Sporttechnische module Initiator Freerunning en Parkour (30 u.)

	Type	D/ND	T	P	S	Totaal
Taakomschrijving van de Initiator	GE		1			1 u.
Freerunning en Parkour in Vlaanderen en de wereld	T	D	3			3 u.
Technische aspecten Freerunning en Parkour	T	D	6	2		8 u.
Materiaal en veiligheid – Freerunning en Parkour	T	D	4	2		6 u.
Fysieke voorbereiding en basisvorming Freerunning en Parkour	T	D	2	2		4 u.
Freerunning en Parkour - Outdoor	T	D	2	2		4 u.
Lesinvulling Freerunning en Parkour	T	D	2	2		4 u.

Module 3: Didactisch- methodische module Initiator Freerunning en Parkour (14 u.)

	Type	D/ND	T	P	S	Totaal
Didactische oefeningen Freerunning en Parkour	P	ND	4	10		14 u.

Module 4: Stagemodule Initiator Freerunning en Parkour (8 u.)

	Type	D/ND	T	P	S	Totaal
Stage Initiator Freerunning en Parkour	PF	ND			8	8 u.

Legende: D = Delibereerbaar vak, ND = Niet delibereerbaar vak; GE = Geen examen voor dit vak, P = Praktijk, PE = Permanente evaluatie, PF = Portfolio, E = Eindwerk, S = Schriftelijk, M = Mondeling; T = Aantal uren theorie, P = Aantal uren praktijk, S = Aantal uren stage, A = (in)directe zelfstudie

VAKINHOUDEN

Didactiek

- Bouwstenen van didactisch proces
 - o Context (omgeving)
 - o Sportbeoefenaars
 - o Doelen en inhouden
 - o Procedures en methoden
 - o Initiator
- Omgaan met soorten sporters/groepen

Veilig sporten preventief luik

- Invloed van sporten op gezondheid
- Blessurepreventie
- Taak van sportbegeleider in blessurepreventie
 - o Belasting – belastbaarheid
 - o Risicofactoren

Veilig sporten curatief luik

- Vier stappen van eerste hulp
- Levensbedreigende situaties (reanimatie)
- Levensbedreigende letsels en aandoeningen
- Sportletsels
- Transporttechnieken en eerstehulpmaterialen

Taakomschrijving van de initiator – trekker: Els

- Doel cursus benadrukken (lesgeven, niet aan persoonlijke techniek werken)
- Structuur trainersopleidingen (VTS) en situering initiator freerunning
- Toelichting aanpak en organisatie van de cursus
- Toelichting invulling stage
- Rol en autonomie van de initiator

Freerunning en Parkour in Vlaanderen en de wereld – trekker: Robbe

- Visie en waarden van freerunning (respect, committing,...)
- Gedragscode
- Roofmission kaderen
- Freerunning vs. parkour
- Korte historische schets
- Basisbegrippen (niet sporttechnisch)
- Creativiteit en vrijhedi
- Verschillende stijlen + rol van techniek (gevaar voor formalisatie)
- Duurzaam trainen
- Competitie binnen Freerunning/Parkour

Technische aspecten Freerunning – trekker: Florian

- Leerlijn (opbouw) – moeilijkheidsgraad
- Verschillende manier om tot zelfde doel of eindresultaat te komen ~ creativiteit
- Analytische opbouw vs. vertrekken van vrije beweging (methodiek)
- Opbouw van basiselementen

Legende: D = Delibereerbaar vak, ND = Niet delibereerbaar vak; GE = Geen examen voor dit vak, P = Praktijk, PE = Permanente evaluatie, PF = Portfolio, E = Eindwerk, S = Schriftelijk, M = Mondeling; T = Aantal uren theorie, P = Aantal uren praktijk, S = Aantal uren stage, A = (in)directe zelfstudie

- Vaults (dash, kong, reverse, speed, speedstep,...)
- Cats
- Wallrun
- Parkour roll
- Afstoten en landen
- Precisions
- Swings
- Flow
- Inleiding/basis van flips
- Fouten en remediëring van verschillende bewegingen
- Variaties en uitbreiding
- Progressie en regressie
- Bewegingsverwantschap

Experimentele bewegingen (palm spins naar lazy, flairs, reverse palm spins,...) → voor hoger niveau, niet in deze initiator.

Materiaal en veiligheid freerunning – trekker: Simeon

- Veilige materiaal opstelling/materiaalopstellingen
 - Gebruiken van matten of niet?
 - Veiligheidsprincipes (cfr. Bachelorproef)
 - Creatief materiaalgebruik in verschillende sportzalen/situaties + leren kijken naar wat voorhanden is → link maken naar outdoor
 - Uitdagende opstellingen maken → adhv filmmateriaal?
 - Preventie
 - Helperstechnieken en helpersfunctie
 - Parkour ukemi
 - Ongecontroleerde situaties
 - Mental block - omgaan met angst en zelfvertrouwen
 - Specifieke EHBO
- ➔ Toepassing ervan komt verder aan bod in didactische oefeningen – is daar essentieel element

Fysieke voorbereiding en basisvorming freerunning – trekker: Anton

- Spelvormen
- Algemene krachttraining
 - Situering
 - Verloop, FITT-principe
 - Verschillende trainingsmethoden
 - Verschillende spiergroepen
 - Vermijden van overbelasting (link naar vak van Module 1: veilig sporten preventief)
 - Voorbeelden
- core stability - houdingsscholing
 - Situering
 - Basishoudingen
 - Vormspanning
 - Voorbeelden
- Coördinatie training
 - Situering
 - Organisatie, begeleiding
 - Voorbeelden
 - Proprioceptie/stabiliteit (dynamisch-statisch)
 - Footwork
 - Oriënteringsvermogen
 - Balans - evenwicht
- Lenigheid en stretching
 - Verschillende vormen/trainingsmethoden
 - Organisatie, begeleiding
 - Voorbeelden

Legende: D = Delibereerbaar vak, ND = Niet delibereerbaar vak; GE = Geen examen voor dit vak, P = Praktijk, PE = Permanente evaluatie, PF = Portfolio, E = Eindwerk, S = Schriftelijk, M = Mondeling; T = Aantal uren theorie, P = Aantal uren praktijk, S = Aantal uren stage, A = (in)directe zelfstudie

Lesinvulling freerunning – trekker: Beau-Jay

- Lesstructuur (Opwarming – kern – slot) – integratie van vrije training
- Organisatievormen (golven, postenwerk, opstelling lesgever,...)
- Activiteit (vs. non-activiteit) – tempo niet uit les halen door filmen (afspraken vanuit de lesgever)
- Spelvormen
- Beleving en FUN – creativiteit
- Omgaan met groepen – tips & tricks
 - o Instructie geven (7 W's)
 - o Demo (laten) geven
 - o motivatie, gezag

Freerunning outdoor – trekker: Tom

- Indoor vs. outdoor
- Aanpassingen op basis van omgeving/materiaal en weersomstandigheden
- Veiligheid
- Creativiteit en opportuniteiten
- Regel- en wetgeving/respect
- Rollenspel

Mogelijke opdracht: spot fotograferen in eigen omgeving

- ➔ Het gaat in dat vak over de extra's die specifiek zijn aan outdoor trainen. De methodiek, didactiek, veiligheid, voorbereiding, ... die zowel binnen als buiten kunnen gedaan worden zitten in de andere vakken.

Didactische oefeningen

Doel om geleerde zelf in praktijksituaties te brengen adhv microteaching en/of oefenmoment met jongeren. Voor de invulling kunnen er gevarieerde worden met:

- opdrachten (vb: opwarming, deel leskern,...)
- doelgroepen (vb: medecursisten, externe groep jongeren,...)
- Situaties (vb: indoor, outdoor)

Invulling goed omschrijven, maar dit moet niet in aparte cursustekst gegoten worden. Dit kan adhv opdrachten (met ruimte voor uitwerking/notities) in de vakken van module 2 geïntegreerd worden.

Lesgever focust bij beoordeling/feedback op:

- Veiligheid
- Goede lesvoorbereiding
- Organisatie, instructie, observatie, feedback
- Inhoud - differentiatie
- Structuur, stiptheid, duidelijkheid
- Fun-aspect
- Reflectie

Observatiefiches voor docent (feedback/beoordeling) en medecursisten (reflectie) voorzien.

Deze didactische oefeningen zijn ideale opbouw naar en voorbereiding op het praktijkexamen.

Legende: D = Delibereerbaar vak, ND = Niet delibereerbaar vak; GE = Geen examen voor dit vak, P = Praktijk, PE = Permanente evaluatie, PF = Portfolio, E = Eindwerk, S = Schriftelijk, M = Mondeling; T = Aantal uren theorie, P = Aantal uren praktijk, S = Aantal uren stage, A = (in)directe zelfstudie

Stage – nog in te vullen

- Soort stage: observatie – assistentie – toepassing
- Aantal lessen
- Voorwaarden van mentor
- Portfolio (lesvoorbereidingen, reflectie, feedback mentor,...)
- Beoordeling