



Parkour, Fundamentalz

Parkour er en træningsform der idag vækker interesse hos mange børn og unge, men ofte gennem en misforstået tilgang som følge af indtryk fra film og internet. Bevægelsesformen kan være direkte skadelig og have fatale konsekvenser hvis denne ikke udbredes sikkert og ansvarligt. Omvendt er bevægelsesformen med sine legende og spændende bevægelser, et rigtig godt sted for især børn og unge, at arbejde med kropsbevidsthed og fysisk nysgerrighed.

Parkourundervisningen varetages af Fundamentalz, som grundlæggende arbejder ud fra 3 principper. De sociale værdier, den motoriske dannelse og bevægelseskvaliteten. Læs evt. mere på www.fundamentalz.dk

For os er alle bevægelser vigtige, og derfor fokuserer vi på bevægelseskvalitet, uanset om vi kravler, løber eller hopper. Vores tilgang er grundig, metodisk og videnskabelig. I Fundamentalz arbejder vi ligeledes med at skabe et undervisningsmiljø, hvor vi mødes som ligeværdige, med accept og forståelse af styrker og svagheder. Så kom og værd med, det er for alle uanset niveau!

Ny Holte Skole, Gymnastiksal 2

Hold PK49 Onsdag 16:00-17:30

Undervisning for denne aldersgruppe handler hovedsageligt om at vække de basale egenskaber. Vi forsøger gennem fokuseret leg, at udvikle de essentielle grovmotoriske færdigheder og at lære børnene om fælleskabet i Parkour.

Vi balancerer, springer, kravler, står på hænder og svinger os som aber. Legen og kreativiteten er i fokus, men vi vægter i høj grad sikkerhed, disciplin og koncentration. Holdet starter 7. september 2016 og slutter 31. maj 2017.

Alder 6-8 år.

Hold PK48 Onsdag 17:30-19:00

I træningen fokuseres på finesserne og indlevelsesevnen. Vi arbejder med de basale bevægelser fra Parkour, hvorfor træningen derfor er af hårdere fysisk karakter og bærer præg af flere mentale udfordringer.

Aldersgruppen er et kritisk tidspunkt for udvikling af de grovmotoriske færdigheder. Vi fokuserer i høj grad på fælleskabet, troen på sig selv og stiller større krav til indlevelsesevnen.

Holdet starter 7. september 2016 og slutter 31. maj 2017.

Alder fra 9-11 år.

Hold PK63 Onsdag 19:00-20:30

I træningen har vi et højt fokus på teknik, flow, sammenhold, fysisk grundform og glæden ved den enkelte bevægelse. Alle kan deltage uanset niveau, og tidligere bevægelseserfaring.

Få inspiration til egen træning og få et bedre forhold til din krop, lær at springe længere, bliv stærkere og lær at tro mere på dig selv! Holdet starter 7. september 2016 og slutter 31. maj 2017.

Alder 12-18 år.

Hold PK64 fredag 16:00-18:00

Ekstratræning er for de børn der ønsker ekstra parkourtræning. Holdet er kun for de børn, der går på et af de andre parkourhold.

Der lægges på dette holde mere op til selvtræning. Rammerne fastsættes af instruktøren og der fokuserer naturligvis på grundig opvarming. Træningen afrundes fast med en "Conditionning" udfordring (fysisk/mental øvelse).

Holdet starter 7. september 2016 og slutter 31. maj 2017.

Alder 6-18 år.

Tilmelding under fanen HOLDTILMELDING