



KALLE GÜETTLER

SIDAN 1

## Fakta om parkour

Lärarmaterial



### VAD HANDLAR BOKEN OM?

Boken handlar om parkour och vad det är. Vi får svar på olika frågor om parkour, t.ex. var parkour kommer ifrån, enkla tekniker inom parkour, var man kan träna parkour och vad man ska tänka på när man tränar parkour.

### LGR 11 CENTRALT INNEHÅLL SOM TRÄNAS

- Lässtrategier för att förstå och tolka texter från olika medier samt för att urskilja texters budskap, både de uttalade och sådant som står mellan raderna. (SV åk 4–6)
- Texter som kombinerar ord, bild och ljud, till exempel webbtexter, spel och tv-program. Texternas innehåll, uppbyggnad och typiska språkliga drag. (SV åk 4–6)

### ELEVERNA TRÄNAR FÖLJANDE FÖRMÅGOR

- Formulera sig och kommunicera i tal och skrift.
- Läs och analysera skönlitteratur och andra texter för olika syften.
- Anpassa språket efter olika syften, mottagare och sammanhang.

### LGRS 11 CENTRALT INNEHÅLL SOM TRÄNAS

- Lässtrategier för att avkoda och förstå texter. (SV åk 1–6)
- Kommunikation för olika syften. Lyssna, svara, fråga, berätta samt uttrycka önskemål och känslor. (SV åk 1–6)
- Texter som kombinerar ord och bild, till exempel film, spel och webbtexter. (SV åk 1–6)

### ELEVERNA TRÄNAR FÖLJANDE FÖRMÅGOR

- Tala och samtala i olika sammanhang.
- Läs, förstå och reflektera över olika texter.
- Skriva texter för olika syften och mottagare.



## BOKRECENSION

I en bokrecension brukar man berätta för andra vad man tyckte om det man har läst. En bokrecension brukar även innehålla något om personerna och handlingen. I en del recensioner ger man även betyg.

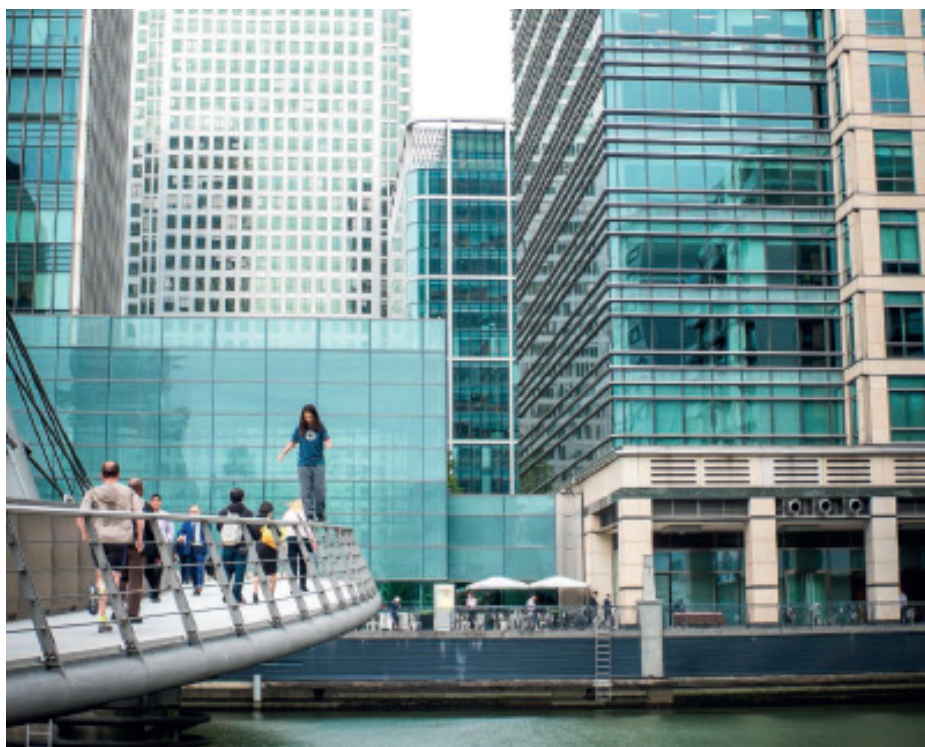
Elevernas uppgift blir att skriva sin personliga recension av boken *Fakta om parkour*. Nedan följer ett förslag på vilka moment recensionen kan innehålla:

1. Titel
2. Vem är författaren?
3. Antal sidor
4. Vad handlar boken om?
5. Ställ tre frågor till författaren om sådant du skulle vilja veta mer om efter att ha läst boken.
6. Omdöme. Hur många skor av fem möjliga?

## FRUSEN TID

Låt eleverna skriva text till en bild från boken *Fakta om parkour*. Förklara att ett foto är "frusen tid", dvs. det händer något innan bilden togs, det händer något just när bilden tas och det kommer att hända något när bilden är tagen.

Be eleverna skriva en text till bilden, där de fantiserar ihop en historia om vad som händer, vad som händer och vad som kommer att hända. Häng upp bilderna i klassrummet och be eleverna läsa sina berättelser. Här kan man låta flera elever få samma bild. Det blir då flera olika berättelser om samma motiv och det är lite extra spännande.





## LETA SPORTER

Leta och räkna sporter i dagens tidning. Börja med bilderna och markera varje sport direkt i tidningen, till exempel alla fotbollsbilder får en etta, alla tennisbilder en tvåa och så vidare. Hur många sporter blev det?

Fortsätt leta bland sporttexter utan bilder och bland tabellerna. Hur många blev det nu? Vilken sport toppade dagens sportbevakning? Hur nöjda är eleverna med tidningens sportsidor? Saknade de något? Skriv till sportredaktionen och berätta vad eleverna tycker om sportsidorna.

### Extrauppgift

Avsluta med att utse dagens bästa sportbild. Analysera några av de bilder som eleverna nominerar.

- Vad händer i bilden?
- Vilka känslor väcker bilden?
- Vad gör bilden så bra?

Gör en omröstning i klassen och utse klassens bästa sportbild. Skicka gärna resultatet till sportredaktionen eller direkt till fotografen.

## SKRIV EN NOTIS

En notis ger information med bara några meningar. Låt eleverna hämta fakta ur en av dagens sportartiklar för att sedan skriva en notis. Välj helst en gemensam sportartikel till denna övning. Hjälpt eleverna att direkt i texten stryka under svaren på de här sex journalistiska frågorna:

1. Vad handlar artikeln om?
2. När hände det?
3. Var hände det?
4. Vem eller vilka var inblandade?
5. Hur gick det till?
6. Varför blev det så?

Ringa in det som ska komma tidigt i notisen. Tänk på att en enda mening kan vara fylld av fakta från flera av svaren. Så här långt kan det vara bra att ha klassen samlad. När det är dags för själva skrivandet kan eleverna arbeta enskilt eller i grupp. Avsluta med att låta eleverna läsa notiserna högt för varandra.



## FACIT

### Läsförståelse

#### Vad är parkour?

#### Frågor på raden (Du hittar svaret på raden, direkt i texten.)

1. Vad menas med parkour?  
*Men parkour menas att ta sig smidigt förbi hinder.*
2. Vad betyder parkour på svenska?  
*Parkour betyder konsten att förflytta sig.*
3. Vad handlar parkour *inte* om?  
*Parkour handlar inte om att bli bäst.*

#### Fråga mellan raderna

(Du måste tänka efter när du har läst texten. Genom ledtrådar i texten hittar du svaret.)

4. Det står i texten att man ska ta sig smidigt förbi hinder. Byt ut ordet *smidigt* mot ett annat ord.  
*Eget svar, men exempelvis spänstigt eller rörligt.*

#### Fråga bortom raderna (Fundera och ge ett eget svar.)

5. Vilket språk tror du att ordet parkour kommer ifrån?  
*Eget svar.*

#### Sugen på parkour? Parkour-ord

#### Frågor på raden (Du hittar svaret på raden, direkt i texten.)

6. Vad är en coach?  
*En coach är en tränare.*
7. Skriv tre saker som är bra att ha med sig när man ska träna parkour?  
*Sköna kläder som sitter löst, skor med bra grepp, vattenflaska, varma kläder att dra på när du vilar, plåster.*
8. Vad är en trassör?  
*En kille som kör parkour heter traceur. Det uttalas trassör.*

#### Fråga mellan raderna

(Du måste tänka efter när du har läst texten. Genom ledtrådar i texten hittar du svaret.)

9. Vad tror du att ett hinder kan vara?  
*Eget svar, men exempelvis en mur eller en vägg.*

**Fråga bortom raderna** (Fundera och ge ett eget svar.)

10. Parkour är en sorts träning. Vad skulle du vilja börja träna om du fick välja något du inte tränar idag?

*Eget svar.*

**Så började det****Frågor på raden** (Du hittar svaret på raden, direkt i texten.)

11. Hur gammal var Raymond när han blev soldat?  
*Raymond var 15 år när han blev soldat.*
12. Var talar man språket lingala?  
*Man talar språket lingala i exempelvis republiken Kongo.*
13. Vad betyder ordet yamakasi?  
*Yamakasi betyder stark kropp, stark människa, stark ande.*

**Frågor mellan raderna**

(Du måste tänka efter när du har läst texten. Genom ledtrådar i texten hittar du svaret.)

14. Varför fick Raymond Belle träna andra brandmän?  
*Raymond fick träna andra brandmän för att han klarade sig så bra på farliga uppdrag.*
15. Varför klarade Raymond sitt jobb som brandman så bra?  
*Raymond klarade sitt uppdrag så bra för att han blev stark och smidig av att träna parkour.*

**Fråga bortom raderna** (Fundera och ge ett eget svar.)

16. Vad vet du om Frankrike? Skriv minst två saker som du vet om landet. Om du inte vet något, sök på nätet, i en faktabok eller fråga en kompis.
17. *Eget svar.*

**Var tränar man?****Frågor på raden** (Du hittar svaret på raden, direkt i texten.)

18. Varför är det viktigt att träna utomhus?  
*Det är viktigt att träna utomhus, för om du inte är van vid det kan du skada dig. Utomhus landar man inte på mjuka mattor och du kan riva dina händer på betong om du tränar inomhus hela tiden.*
19. Vad är en jam?  
*En jam är när nybörjare och erfarna tränar tillsammans. Träningen leds av en coach.*

**Fråga mellan raderna**

(Du måste tänka efter när du har läst texten. Genom ledtrådar i texten hittar du svaret.)

20. Vad kan hända om du bara tränar inomhus?  
*Det kan bli farligt och du kan skada dig om du bara tränar inomhus.*

**Fråga bortom raderna** (Fundera och ge ett eget svar.)

21. Parkour är något du kan träna på din fritid. Vad gillar du att göra på din fritid?  
*Eget svar.*

**Kör igång!****Frågor på raden** (Du hittar svaret på raden, direkt i texten.)

22. Vad är det första man gör på ett parkour-pass?  
*Det första man gör på ett parkour-pass är att värma upp genom att jogga, mjuka upp hand- och fotleder och sträcka och tänja.*
23. När kan man en teknik?  
*Man kan en teknik när man lyckas med den varje gång.*

**Fråga mellan raderna**

(Du måste tänka efter när du har läst texten. Genom ledtrådar i texten hittar du svaret.)

24. Ungefär hur många delar är det i ett parkour-pass?  
*Det är ungefär sju delar i ett parkour-pass.*

**Fråga bortom raderna** (Fundera och ge ett eget svar.)

25. Vad tycker du om parkour? Berätta.  
*Eget svar.*

**Hoppa över en mur****Frågor på raden** (Du hittar svaret på raden, direkt i texten.)

26. Varför är det bra att kunna göra en step vault?  
*Det är bra att kunna göra en step vault för att lätt komma över hinder.*
27. Skriv ett annat ord för step vault.  
*Ett annat ord för step vault är safety vault.*

**Frågor mellan raderna**

(Du måste tänka efter när du har läst texten. Genom ledtrådar i texten hittar du svaret.)

28. Vad är skillnaden mellan step vault och speed vault?  
*Skillnaden mellan step vault och speed vault är att i en speed vault ska du springa fram till hindret, inte gå. Sedan ska du sätta i handen men ingen fot.*
29. Vad kan du hoppa över om du kan en step vault?  
*Om du kan göra en step vault kan du hoppa över en mur.*

**Fråga bortom raderna** (Fundera och ge ett eget svar.)

30. Tror du att du kan lära dig göra en step vault?  
*Eget svar.*

**Träna balans****Frågor på raden** (Du hittar svaret på raden, direkt i texten.)

31. Vad måste alla träna?  
*Alla måste träna balans.*
32. Hur kan man bli av med sin höjdskräck?  
*Man kan bli av med sin höjdskräck genom att balansera högre upp ju säkrare man känner sig.*
33. Vad händer om man inte har precision?  
*Om man inte har precision kan man falla och skada sig.*

**Fråga mellan raderna**

(Du måste tänka efter när du har läst texten. Genom ledtrådar i texten hittar du svaret.)

34. Vad menas med att ha precision?  
*Med precision menas att du landar precis rätt utan att tappa balansen.*

**Fråga bortom raderna** (Fundera och ge ett eget svar.)

35. Man kan vara rädd för höjder. Det kallas höjdskräck. Man kan vara rädd för andra saker, t.ex. trånga utrymmen. Det kallas klaustrofobi. Man kan också vara rädd för olika djur. Finns det något du är rädd för? Vad i så fall?  
*Eget svar.*

**Landa säkert och rätt****Frågor på raden** (Du hittar svaret på raden, direkt i texten.)

36. Vad kallas det när man hoppar ner på marken och landar med en kullerbytta över ena axeln?  
*Det kallas för roll.*
37. Skriv en sak man ska tänka på när man landar på fötterna.  
*Man ska tänka på en av följande saker: Landa långt fram på foten men inte på tårna. Böj inte knäna för mycket. Rumpen får inte komma under knähöjd. Sätt ner hämlarna mjukt.*

**Fråga mellan raderna**

(Du måste tänka efter när du har läst texten. Genom ledtrådar i texten hittar du svaret.)

38. Varför gör en roll inte landningen helt ofarlig tror du?  
*Eget svar.*



**Fråga bortom raderna** (Fundera och ge ett eget svar.)

39. Varför tror du att det är viktigt att landa rätt när man tränar parkour?  
*Eget svar.*

**Hoppa över från sidan/ Svinga dig över och stanna**

**Fråga på raden** (Du hittar svaret på raden, direkt i texten.)

40. Vad kallas dessa två hopp?



*Lazy vault*



*Turn vault*

**Fråga mellan raderna**

(Du måste tänka efter när du har läst texten. Genom ledtrådar i texten hittar du svaret.)

41. Om du behöver stanna innan du fortsätter att hoppa, vilket hopp ska du göra då?  
*Om du ska stanna ska du göra en turn vault.*

**Frågor bortom raderna** (Fundera och ge egna svar.)

42. Vilket av dessa två hopp tycker du verkar coolest att kunna? Motivera ditt svar.  
*Eget svar.*
43. Vilket av hoppen tycker du verkar svårast?  
*Eget svar.*

**Full fart uppför muren!**

**Fråga på raden** (Du hittar svaret på raden, direkt i texten.)

44. Vad kräver en wall run?  
*En wall run kräver att du tar sats.*



**Fråga mellan raderna**

(Du måste tänka efter när du har läst texten. Genom ledtrådar i texten hittar du svaret.)

45. Vad står det i boken om tic tac jämfört med wall run?

*Tic tac är svårare än wall run.*

**Fråga bortom raderna** (Fundera och ge ett eget svar.)

46. Om man översätter wall run rakt av, vad skulle det då heta på svenska?

*Eget svar, men ett förslag är mur-spring.*

**Parkour i hela världen****Fråga på raden** (Du hittar svaret på raden, direkt i texten.)

47. Var är parkour störst?

*Parkour är störst i Paris, London och USA.*

**Fråga mellan raderna**

(Du måste tänka efter när du har läst texten. Genom ledtrådar i texten hittar du svaret.)

48. Varför tror du att händerna ser ut som på bilden?



*Eget svar.*

**Fråga bortom raderna** (Fundera och ge ett eget svar.)

49. Ta reda på om parkour är en gren i OS.

*Eget svar.*



## PARA IHOP

parkour		tränare
vault		stark kropp
jam		att landa precis rätt utan att tappa balansen
roll		duktig brandman
coach		hopp över hinder
yamasaki		konsten att förflytta sig
precision		nybörjare och erfarna tränar tillsammans
Raymond Belle		hoppa ner och landa på marken med en kullerbytta över ena axeln.
Konkret parkour		parkourklubb i Umeå

## SANT ELLER FALSKT?

- Parkour är störst i Paris, London och Vietnam. F
- Du kan göra en wall run för att ta dig upp för en mur. S
- Cat leap är en svår teknik. S
- Man behöver inte ha bra balans för att träna parkour. F
- David Belle är son till Raymond Belle. S
- Det finns speciella parkourparker där man kan träna. S
- Du kan en teknik inom parkour när du lyckas med den nästan varje gång. F
- Rädslan för höjder sitter i ditt huvud. S
- Om du gör en roll så blir landningen ofarlig. F
- De som skapade parkour vill att det ska vara en sport. F