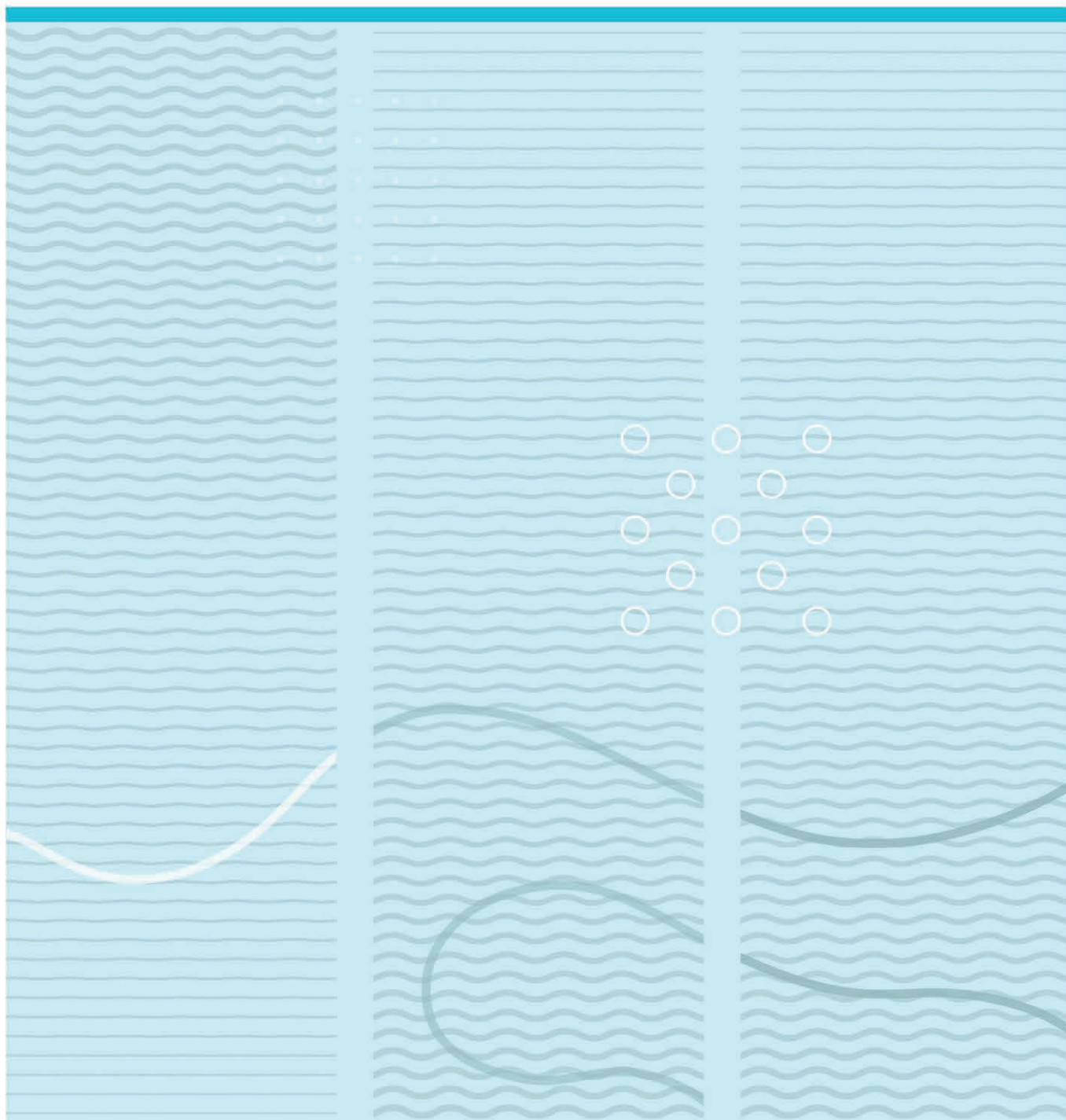


Guro Hauen Aks

Parkour i kroppsøvingsfaget

En casestudie om parkour i ulike læringsarenaer i kroppsøvingsfaget



Høgskolen i Sørøst-Norge
Fakultet for humaniora, idretts- og utdanningsvitenskap
Institutt for kroppsøving, idrett- og friluftslivfag
Kjølnes ring 56
3918 Porsgrunn

<http://www.usn.no>

© 2017 Guro Hauen Aks

Denne avhandlingen representerer 60 studiepoeng

Sammendrag

Parkour er en aktivitet som handler om kunsten å forflytte seg effektivt fra et sted til et annet. Det er en uorganisert aktivitet som for det meste utøves i det urbane landskapet. Byrommet blir sett på som en stor lekeplass for dem som driver med parkour. I denne studien er aktiviteten satt i sammenheng med teorier om affordances, læringslandskap og hvordan bevegelser læres sett i lys av dynamisk systemteori.

Studier har vist at trivsel i kroppsøvfingsfaget synker med alder. Flere forskere peker på at innholdet i faget er basert på tradisjonelle idretter og konkurranse (Annerstedt, 2008; Kirk, 2010; Säfvenbom, Haugen, & Bulie, 2014). Hensikten med denne oppgaven var derfor å undersøke hvordan parkour kan benyttes i undervisningen i kroppsøvfingsfaget.

Metoden var en casestudie med intervensjon i en 10. klasse ved en skole og med tre ulike læringsarenaer. Læringsarenaen ble kartlagt gjennom bilder og nedskrivning av materialiteter som var i arenaene. Elevene fikk undervisning i parkour etter induktiv undervisningsmetode i 11 undervisningstimer i løpet av vårsemesteret. Observasjoner av hva elevene gjorde ved ulike elementer i de tre landskapene utgjorde hoveddelen i den kvalitative undersøkelsen. Observasjonene av de aktualiserte bevegelsene ble nedfelt i et observasjonsskjema som hadde rubrikker med utfordringer og potensielle muligheter til utfordringene. Elevene skrev loggbok. Etter endt intervensjon ble elevene intervjuet i fokusgrupper og kroppsøvfingslærer ble intervjuet, begge i form av et semistrukturert intervju. Til sammen ble problemstillingene belyst ved hjelp av metodetriangulering, og hvor de ulike metodene i varetok ulike perspektiver.

Resultatene fra studien viser tre ulike læringsarenaer flerbrukshallen, skolegård og skogen. Flerbrukshallen hadde tradisjonelle materialiteter som ribbevegg, vegger, benker, kasser og tjukkaser. Læringsarenaen ble utformet som læringslandskap ved å tilrettelegge for aktiviteten parkour gjennom bruk av materialitetene som var i flerbrukshallen. Skolegården inneholdt ulike materialiteter som trapper, gjerder og fotballmål. Læringsarenaen hadde flere materialiteter i tilknytning til skolebygningen, samt store åpne områder med underlag av gress, asfalt og kunstgress. Skolegården var arenaen som minnet mest om det urbane

bylandskapet. Skogen hadde sine karakteristiske trekk som variert vegetasjon og topografi med kupert, bratt og flatt terreng og i tillegg fjell, nedfallstrær, store steiner og røtter.

I undervisningen som elevene gjennomførte ble følgende parkourbevegelser observert: balanse, løping, hopp, å henge og svinge, klatring, kattebalanse, landing, stegvault og fartvault. Resultatene tyder på at parkour kan bidra til utvikling av mange motoriske ferdigheter og koordinative egenskaper og fysiske egenskaper. Flerbrukshallen var en læringsarena som gav elevene introduksjonen med parkour. Gjennom tilrettelegging av landskapet gav det mulighet til variasjon i bevegelser og utforsking av muligheter til å forsere de ulike hindringene. I denne arenaen var hopp og pop-up en bevegelse som ble mye observert. Skolegården hadde sine menneskeskapte begrensninger som i undervisningen ble omgjort til muligheter for parkour. Gjerder og gelendre var gode hindringer der bevegelsen vault ble utført. Resultatene fra skogen viste at et variert og rikt skogsområdet egnet seg godt til parkour. I denne læringsarenaen var klatring en bevegelse som kom frem ved forsering av fjell.

Konklusjonen når det gjelder undervisning i parkour i de tre læringsarenaene flerbrukshallen, skolegården og skogen, er at de utfylte hverandre. Både elever og kroppsøvingslærer trakk frem positive erfaringer fra alle tre læringsarenaer. Studien viser at elever begynner å se på landskapet på nye måter for bevegelser, og at de bruker flere grunnleggende motoriske ferdigheter. Resultatene tyder på at parkour kan bidra til utvikling av motoriske ferdigheter, koordinative egenskaper og fysiske egenskaper. Resultatene viser at parkour bidrar til å nå flere kompetansemål samt bidrar til å realisere deler av formålet med faget. Parkour som bevegelsesaktivitet synes å være godt egnet for kroppsøvingfaget og som dessuten kan utføres i skolens ulike læringsarenaer.

Nøkkelord: Parkour, læringsarenaer, læringslandskap, affordances, dynamisk systemteori, motoriske ferdigheter, kroppsøving, kroppsøvingfaget, kompetansemål.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	3
Forord	8
Innledning	9
1.1 Bakgrunn	10
1.2 Kroppsøvfagets læreplan, generell og spesiell del	12
1.3 Målet med studien.....	15
2 Parkour	16
2.1 Historien om Parkour.....	16
2.1.1 Parkourbevegelser	17
2.2 Parkour i skolen.....	21
2.2.1 Parkour i relasjon til Læreplan for kroppsøving	21
3 Teori	23
3.1 Forskning innenfor kroppsøvfaget	23
3.2 Forskning på parkour i kroppsøvfaget	24
3.3 Motorikk	27
3.4 Miljøets materialitet og muligheter	29
3.5 Læring av bevegelser i lys av Dynamiske systemers teori (DST)	32
3.6 Læring gjennom læringslandskap	35
3.7 Læringslandskapet som grunnlag for parkour	37
4 Problemstilling	39
4.1 Begrepsavklaringer	40
5 Metode	43
5.1 Aksjonsforskning, casestudie med intervensjon	43
5.2 Utvalg.....	44
5.3 Datainnsamling	45
5.3.1 Kartlegging av læringsarenaer.....	45
5.3.2 Observasjon i tre læringsarenaer.....	46
5.3.3 Intervju	48
5.3.4 Loggbok	51
5.4 Intervensjon	52
5.5 Bearbeiding og analyse av data.....	53

5.6	Etikk	56
5.7	Metodekritikk.....	57
5.7.1	Reliabilitet	57
5.7.2	Validitet	59
6	Resultater.....	61
6.1	Flerbrukshallen som parkour-arena	62
6.1.1	Potensielle muligheter for parkour i flerbrukshallen.....	63
6.1.2	Aktualiserte muligheter for parkour i flerbrukshallen	63
6.1.3	Elevenes erfaringer med parkour i flerbrukshallen	67
6.1.4	Kroppsøvlingslærers vurdering	71
6.1.5	Flerbrukshallen som læringsarena for parkour	72
6.2	Skolegården som parkour-arena	73
6.2.1	Potensielle muligheter for parkour i skolegården	74
6.2.2	Aktualiserte muligheter for parkour i skolegården.....	75
6.2.3	Elevenes erfaringer med parkour i skolegården	78
6.2.4	Kroppsøvlingslærers vurdering	81
6.2.5	Skolegården som læringsarena for parkour	82
6.3	Skogen som parkour-arena.....	83
6.3.1	Potensielle muligheter for parkour i skogen	85
6.3.2	Aktualiserte muligheter for parkour i skogen	86
6.3.3	Elevens erfaringer med parkour i skogen	90
6.3.4	Kroppsøvlingslærers vurdering	92
6.3.5	Skogen som læringsarena for parkour	93
6.4	Hvordan kan parkour bidra til å nå ulike kompetansemål i kroppsøvlingsfaget?	95
7	Diskusjon.....	98
7.1	Potensielle og aktualiserte muligheter for parkour i skolens læringsarenaer ..	98
7.1.1	Potensielle muligheter i flerbrukshallen.....	100
7.1.2	Aktualiserte muligheter i flerbrukshallen	101
7.1.3	Potensielle muligheter i skolegården	103
7.1.4	Aktualiserte muligheter i skolegården.....	103
7.1.5	Potensielle muligheter i skogen.....	104

7.1.6	Aktualiserte muligheter i skogen.....	105
7.1.7	Parkour i tre læringsarenaer	105
7.2	Tilrettelegging for parkour i skolens læringsarenaer	106
7.3	Læringsarenaenes egnethet for parkour.....	109
7.4	Parkour relatert til læreplan for kroppsøvfingsfaget	112
7.4.1	Ferdigheter elevene utvikler i aktiviteten parkour.....	112
7.4.2	Parkour relatert til formålet med kroppsøvfingsfaget	113
8	Konklusjon	116
	Veien videre	117
	Referanser	119
	Oversikt over tabeller og figurer	125
	Vedlegg 1. Observasjonsskjema	128
	Vedlegg 2. Intervjuguide fokusgruppeintervju av elevene.	129
	Vedlegg 3. Intervju guide kroppsøvfingslærer	130
	Vedlegg 4. Undervisningens innhold i parkour	132
	Vedlegg 5. Detaljerte øktplaner.....	134
	Vedlegg 6. Informasjon og samtykkeskjema skole, lærer og elever	144

Forord

Jeg kjenner mange som har fullført en mastergradsavhandling, men var likevel, som sikkert mange andre, ikke klar over hvor hardt arbeid som ligger bak den ferdige masteroppgaven. Skriveperioden har vært som en berg og dalbane med gode dager og dårlige dager. Nå er forskningsprosjektet endelig gjennomført, og jeg mener resultatene kan være viktige å tenke over både i utdanningen av kroppsøvingslærere og i utøvelse av kroppsøvingsfaget.

Siden jeg var seks år har jeg deltatt i flere idrettsgrener. Jeg har alltid vært glad i å bruke kroppen og å bevege meg. Da jeg som voksen oppdaget parkour utviklet jeg egne parkourferdigheter ved å besøke parkourpark og se på youtube.com. Denne fascinerende aktiviteten, som gjør deg i stand til å forsere hindringer på din vei, gav meg faktisk en følelse av at jeg kan flyte gjennom landskapet uten at noe kan stoppe meg. Denne bevegelsesgleden ønsket jeg å gi barn og ungdom muligheter til å oppleve. Parkour er en aktivitet som er blottet for konkurranse og som handler om å leke i og med omgivelsene. Å kunne øve på en bevegelse for så å mestre den, har for meg alltid vært å leke.

Først vil jeg takke veilederne mine Ingunn Fjørtoft og Lise Kjønniksen for støtte og faglige innspill og for at avhandlingen ble så interessant som den etter min oppfatning har blitt.

Deretter vil jeg takke skolen, kroppsøvingslærer og elever som var positive til å delta i prosjektet. Uten dere hadde det ikke blitt noen undersøkelse.

Skrijving har alltid vært krevende for meg. Takk for skrivestøtte går derfor til mine veiledere, min venninne Kristine og familie. Jeg vil rette en stor takk til min familie, spesielt min storebror og min mor, som har støttet og motivert meg hele veien. Til slutt vil jeg takke kjæresten min Live som har taklet å bo sammen med meg gjennom denne perioden, motivert meg til å fortsette arbeidet, godtatt at jeg til tider har vært distansert og at hun alltid har hatt troen på det arbeidet jeg har gjort.

Oslo, 07.05.2017

Guro Hauen Aks

Innledning

Parkour oppdaget jeg for første gang på Norges Idrettshøgskole i 2009 på *praktisk-pedagogisk-utdanning*, gjennom en introduksjon av aktiviteter i tillegg til det ordinære undervisningstilbudet. I ettertid har jeg bevisst og ubevisst brukt parkourlignende aktiviteter i mitt arbeid i barnehage, både i form av hinderløype og i lek i naturen. Interessen for temaet parkour i kroppsøvfaget økte etter at jeg startet på masterstudiet *Idrett, kroppsøving og friluftsliv* ved daværende Høgskolen i Telemark. Ett av temaene der var «pedagogisk-didaktisk utviklingsarbeid» hvor «nye pedagogiske perspektiver og refleksjon rundt kroppsøving i dag» var essensen. Jeg begynte å lese mer om parkour i forbindelse med oppgaveskriving i modulen *Læring og bevegelsesmiljø i kroppsøvfaget*. Parkour handler om å komme seg fra A til B på en effektiv måte og bygger på grunnleggende motoriske ferdigheter som balanse, hopping, løping og klatring for å komme forbi utfordringer. I tillegg er parkour en populær aktivitet blant ungdom (Gerling, Pach, & Witfeld, 2011). Det kan derfor være en aktivitet som vil kunne fenge ungdomsskoleelever til en mer aktiv livsstil samt bidra til økt bevegelseserfaring. Alt dette gjør parkour i skolen til et interessant område å utforske. I min undersøkelse vil jeg bygge på elevenes grunnleggende motoriske ferdigheter, samtidig som elevene gis muligheter til å utvikle disse mens de selv styrer vanskelighetsgrad og utfordring. I parkour blir dermed elevenes bevegelsesutforskning verdsatt. Det å utvikle hensiktsmessige motoriske ferdigheter i en meningsfull sammenheng er en del av å utvikle sin *physical literacy* slik Whitehead (2010) skriver. Borgen og Engelsrud (2015) fremhever i en kommentar til «Kroppsøvfaget 30 år frem i tid» at det å utvikle individuell motorisk og fysisk kompetanse er en av hovedbegrunnelsene for kroppsøvfaget. Ommundsen (2013) setter fokus på betydningen av fysisk-motorisk ferdighetslæring for både allmenndannelse og varig motivasjon og lyst til å bevege seg. Dette er i samsvar med følgende sitat fra formålet i læreplanen for Kroppsøving, (Utdanningsdirektoratet, 2015): «Opplæringen skal gi elevene et utgangspunkt for livslang bevegelsesglede og mestring ut fra egne forutsetninger».

Min interesse for tematikken *inkludering i kroppsøvfaget* er også en del av bakgrunnen for prosjektet. Med inkludering mener jeg at alle elever skal kunne delta med sine individuelle forutsetninger. En viktig målsetning med kroppsøvfaget er at elevene skal kunne mestre ut fra egne forutsetninger og at faget skal gi et utgangspunkt for livslang

bevegelsesglede (Utdanningsdirektoratet, 2015). Jeg har selv erfaring med å ha positive opplevelser i kroppsøvingsfaget, og jeg har vært fysisk aktiv på fritiden. Gjennom min utdanning og arbeid i skole og barnehage har jeg blitt stadig mer opptatt av spørsmål angående de som ikke har vært *best* kroppslig, og kanskje som også har gjemt seg unna i kroppsøvingstimene. Min nysgjerrighet angående hva som kan fenge disse elevene har økt. Kanskje kan parkour bidra til bevegelsesglede og kroppslig kompetanse for de som ellers faller utenfor?

Dette er noen av mine begrunnelser for å undersøke om parkour kan egne seg som en aktivitet i kroppsøvingsfaget. Jeg ønsker å utforske muligheter for parkour i kroppsøvingsfaget som en aktivitet alle elever kan delta i.

1.1 Bakgrunn

Når jeg nå i voksen alder er tilbake i skolen, undres jeg over at elevene i stor grad får presentert de samme aktivitetene jeg hadde da jeg gikk på skolen. Dette gjelder aktiviteter som ballspill, friidrett og turn (Annerstedt, 2008). I læreplanen for kroppsøvingsfaget står det: «Kroppsøving er et allmenndannende fag som skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede» (Utdanningsdirektoratet, 2015). I en undersøkelse blant 2000 videregående-og ungdomskoleelever fra hele landet kom det frem at mange var misfornøyd med kroppsøvingsfaget (Säfvenbom et al., 2014). Media skriver gjerne om kroppsøvingsfaget, og Aftenposten, VG og flere andre hadde oppslag da undersøkelsen ble presentert: *Hvert tredje barn hater gym, Liker ikke å bevege seg foran andre, Liker ikke å dusje sammen med andre* og *at det er for lett å ty til ballspill* (Aftenposten, 2013; F. Ertesvåg, 2013). Her ser vi mange uttalelser som tyder på at vi ikke når målene i kroppsøvingsfaget. Hvorfor er det slik at så mange mistrives i kroppsøvingsfaget? Skyldes det aktivitetene, læreplanen, kroppsøvingslæreren, fokus på kropp og helse eller at meningen med faget er vanskelig å få øye på for elevene?

Et søk på internett innenfor andre fag i skolen vil lett gi informasjon om elevenes prestasjoner og resultater i forhold til andre land. PISA undersøkelsene er omfattende referert og grundig kommentert (Christie, 2008; Kjærnsli & Jensen, 2016; Sjøberg, 2014; Ulvik, 2009). Fokuset er på resultater og prestasjoner og forstås her å være et mål for læring.

I kroppsøving er det derimot fokus på innholdet, ofte aktivitetene i timene, og om elevene liker eller ikke liker faget. Kroppsøvingsfaget står i fare for ikke å bli sidestilt med andre fag når det ikke er læring som er i fokus, men om eleven liker eller ikke liker faget (Kirk, 2010). En grunn til at trivsel får en så stor betydning i kroppsøvingsfaget kan være at det ifølge læreplanen skal bidra til bevegelsesglede. Kroppsøving handler om noe mer enn trivsel i kroppsøvingstimene, men trivsel kan komme inn som en del av egenverdien av å være i bevegelse (Ommundsen, 2013).

Ifølge Säfvenbom et al. (2014) oppgir opp mot 30 % av barn og unge at de «ikke liker» eller «hater» kroppsøvingsfaget slik de møter det i skolen. Ungdommene som oppgir å trives best i faget, er også de som er mest idrettsaktive på fritiden (Säfvenbom et al., 2014). Kanskje det er fordi det legges mest til rette for idrettsaktiviteter i kroppsøvingsfaget? Säfvenbom i et intervju med Pettersen (2012) mener at kroppsøvingslærere må tenke nytt og finne nye aktiviteter som kan passe til elever i ungdomskolen. Hva menes med at kroppsøvingslærere må tenke nytt? Det kan handle om innhold og valg av aktiviteter og om undervisningsmetoder. Det er frafall fra idretten i ungdomsskolealderen (Bakken, 2013) og mistrivsel i faget øker med alder (Säfvenbom et al., 2014). Elever i ungdomsskolealder er i rask utvikling, og puberteten slår nå til for fullt. For noen vil det være fysiske utfordringer i form av at ben og armer vokser hurtig, og det kan være vanskelig å koordinere bevegelser. For de fleste innenfor denne alderen (8-10. trinn) er de også på let etter sin identitet, hvem er jeg? Det er mye som skjer, og dette bidrar til ubalanse og usikkerhet. Kroppen står mye i fokus med tanke på utviklingen. Derfor vil aktiviteter, som kan tilpasses og reguleres til enkeltelevens fysiske og psykiske forutsetning, antagelig være gunstig. Parkour kan være en aktivitet som både gir valgfrihet og mange muligheter, samtidig som den bygger på de grunnleggende motoriske ferdighetene (klatre, løpe, hoppe osv). Dette gjør at alle elever har mulighet til å delta ut fra sine egne forutsetninger. Å mestre bevegelser vil gi selvtillit og selvfølelse som igjen kan bidra til motivasjon for bevegelse videre i livet (Skaalvik & Skaalvik, 1996; Vedul-Kjelsås, Stensdotter, & Sigmundsson, 2012). Begrepet *physical literacy* (Whitehead, 2010), som det gjøres nærmere rede for i kap. 1.2, handler om nettopp dette. Säfvenbom uttaler seg i intervjuet om nye og mer spennende aktiviteter; «Stikkord er sosiale medier, hjelmkamera, twintipski, planking, parkour, dans, longboard, stisykling og triatlon. Alt sammen er fysisk aktivitet, men det er aktiviteter som er langt unna det man gjør i dagens

A4-gymtimer» (Pettersen, 2012). Dette er aktiviteter som kan være fengende for elever på ungdomsskoletrinnet, fordi det er aktiviteter ungdommen driver med på fritiden. Vi som kroppsøvlingslærere må bruke aktiviteter som interesserer ungdommen og som gir motivasjon og læring.

Ifølge Såfvenbom i Pettersen (2012) bør vi som lærere støtte ungdoms interesser for uorganiserte aktiviteter, fordi elevene i den uorganiserte aktiviteten trener hardt, med glede og ønske om utvikling og læring av nye bevegelser. Her kan vi som kroppsøvlingslærere finne aktiviteter som ikke fokuserer på idrett, men som i like stor grad kan bidra til utvikling av kroppslig kompetanse. Studier viser at den uorganiserte treningen øker i ungdomstiden (Bakken, 2013). Dette kan være en god grunn for å benytte ideer fra uorganiserte aktiviteter i kroppsøvlingsfaget.

1.2 Kroppsøvlingsfagets læreplan, generell og spesiell del

Kroppsøvlingsfaget er vurdert av et regjeringsoppnevnt utvalg om elevenes læring i fremtidens skole (NOU, 2014). Utvalget peker på at faget i flere læreplaner har vært preget av behovet for en sunn fysisk utvikling hos elevene, men at faget også har vektlagt glede, mestring, kreativitet og trivsel i tillegg til kunnskap om kroppen og bevissthet om helse. Læreplanverket for kunnskapsløftet med *Generelle del, Prinsipper for opplæring og læreplaner for fag* er en forskrift, og dermed et styringsinstrument myndighetene har ovenfor skoler. I den generelle delen av kunnskapsløftet beskrives verdigrunnlag, menneskesyn og fostringsoppgaver som skolene skal arbeide etter (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Læreplan i kroppsøving er delt inn i formålet for faget, hovedområder, timetall, grunnleggende ferdigheter og kompetansemål (Utdanningsdirektoratet, 2015). I formålet for kroppsøvlingsfaget står det blant annet at faget skal gi elevene utfordringer for å tøyne egne grenser, elevene skal få eksperimentere, bruke kreativitet og at elevene skal oppleve glede, mestring og inspirasjon i aktiviteter. Det fremheves også at elevene skal utvikle allsidighet, utvikle kompetanse ved varierte aktivitetsformer og lek (Utdanningsdirektoratet, 2015). Hovedområdene for faget er: Aktivitet i ulike bevegelsesmiljøer (1-4. trinn), Idrettsaktivitet (5. trinn-Vg3), Friluftsliv (5.trinn – Vg3) og Trening og livsstil (8.trinn – Vg3). Innenfor *Idrettsaktivitet* står det i læreplanene at: «Hovedområdet idrettsaktivitet omfatter et bredt utvalg av idretter, danser og alternative

bevegelsesaktiviteter» (Utdanningsdirektoratet, 2015). Alternativ bevegelsesaktivitet kan være aktiviteter som ikke faller innenfor den tradisjonelle idrettsbegrepet, som for eksempel parkour, skateboard ol. (Brattenborg & Engebretsen, 2013; Utdanningsdirektoratet, 2013). Kompetansemålene er mål for opplæringa om hva eleven skal kunne etter endt 4., 7. og 10. trinn og Vg1, Vg2 og Vg3. Ut fra kompetansemålene skal kroppsøvingslærer lage innholdet i timene for å kunne nå de kompetansemålene som er gjeldene for årstrinnet. Ett av læreplanens formål er livslang bevegelsesglede. Hvordan kan dette formålet nås?

Ommundsen (2013) har diskutert hvordan fysisk-motoriske læringsmål i kroppsøvingsfaget kan styrkes. Han trekker frem at kroppsøvingsfaget ofte blir fremstilt som et fag som legger vekt på pulsøkning, mens andre vektlegger fagets nytteverdi når det gjelder å forebygge overvekt (Kirk, 2010). Ommundsen (2013) problematiserer at fagets bidrag til god helse benyttes som begrunnelse for å gi faget økt status i skolen og ellers i samfunnet. Det fremheves til stadighet hvilke nytteverdier for barn som ligger i *fysisk aktivitet* som økt kognitiv evne, effekter på psykisk helse og forebygging av livsstilssykdommer som fedme og hjerte-karsykdom (Bahr, 2009, s. 45-59). Fysisk aktivitet og påvirkning på helse kommer også frem i formålet i læreplan for kroppsøving, «Bevegelse er grunnleggende hos mennesket, og fysisk aktivitet er viktig for å fremme god helse.» (Utdanningsdirektoratet, 2015). Det å begrunne fysisk aktivitet med å fremme god helse mener Dowling (2010) kan være problematisk og snevert. Hun hevder at sosial klasse, etnisk bakgrunn, kjønn og forskjeller i enkeltindividet i stor grad påvirker helsen. Kirk (2010) hevder at kroppsøvingsfaget etterhvert vil forsvinne fra skolen om det fortsetter å bli legitimert som helse- og idrettsdiskurs. Kroppsøvingsfagets innhold i teori og praksis må ifølge Kirk (2010) endres. Dersom fokuset er på nytteverdier av fysisk aktivitet i kroppsøvingsfaget, glemmer man kanskje egenverdien av det å være i fysisk aktivitet. Parkour kan være en aktivitet som gir kroppsøvingsfaget etterlyst nytt innhold i praksis.

Annerstedt (2007) mener den mest rike måten å legitimere faget som et danningsfag på er Arnolds teori om læring «i, om og gjennom» bevegelse. Brown (2013) påpeker at dimensjonen i bevegelse er den beste måten å legitimere faget på. Ommundsen (2013) hevder at fagets faglige grunnstamme bør være bevegelseskompetanse i kraft av gode fysisk-motoriske ferdigheter. Egenverdien av å være i fysisk aktivitet kan begrunnes gjennom

barns interaksjon med omverdenen. «Ifølge Merleau-Ponty utgjør motoriske ferdigheter en praktisk form for kunnskap som er avgjørende for barnets interaksjon med sin omverden og i sin læring» (Ommundsen, 2013, s. 157). For å oppnå optimal fysisk-motorisk ferdighetsmønster trekker Ommundsen (2013) frem elevsentrert pedagogisk praksis og et stimulerende fysisk miljø (landskap). Videre skriver Ommundsen (2013) at kroppslig danning kan være et uttrykk for kroppslig bevisstgjøring, selvrefleksjon og evne til å beherske fysisk-motoriske aktiviteter i ulike sammenhenger. Han mener at dette har en egenverdi som en viktig del av elevenes allmenndanning. Ommundsen (2016, s. 160) diskuterer dannelsesverdien av bevegelsesaktivitet og skriver: «Et premiss er nettopp at elevene gis anledning til å utfordre seg selv og bli utfordret av andre i mangfoldig bevegelsesaktivitet som stimulerer motorikken deres». I tråd med dette synet har Whitehead (2010) begrepet *physical literacy* som hun hevder gir individet en helhetlig utvikling. Hennes begrep *physical literacy* handler om mening, danning og erfaring og hun forklarer begrepet slik: Physical literacy handler om motivasjon, mestring, selvtillit, fysisk kompetanse, kunnskap og forståelse til å ta ansvar for å opprettholde livslange hensiktsmessige og meningsfulle aktiviteter (min oversettelse). En annen definisjon på hva en *physically literate* person er: «Individuals who are physically literate move with competence in a wide variety of physical activities that benefit the development of the whole person» (Mandigo, Francis, Lodewyk, & Lopez, 2009). Dersom jeg skal tolke hva dette kan bety for parkour i skolen, så vil elevene kunne øke evnen til å se omgivelsene de er i og handle fysisk ut fra omgivelsene. Samtidig kan elevenes evne til å se muligheter både med egen kropp og i landskapet utvikles. For meg er også glede ved bevegelse en viktig egenverdi i faget kroppsøving.

1.3 Målet med studien

Hovedmålet i denne studien er å undersøke hvordan parkour kan bli en del av innholdet i kroppsøvingsfaget og hvordan skolens læringsarenaer kan benyttes til dette.

Hovedproblemstilling er:

Hvordan kan parkour benyttes i undervisningen i kroppsøving?

Jeg ønsker å undersøke hvordan ulike læringsarenaer kan benyttes i undervisning av parkour. I denne sammenhengen blir det relevant å undersøke hvordan parkour som aktivitet kan utfordre motoriske ferdigheter gjennom bruk av ulike læringsarenaer. For å nå de nyere perspektivene på kroppslig danning og fysisk aktivitet bør det åpnes opp for flere og mer utradisjonelle former for aktivitet i kroppsøvingsfaget. Eksempler på dette kan være uorganisert og problemløsende aktiviteter som setter mindre fokus på definerte øvingsbilder, men mer på individuelle løsninger. Dette kan være aktiviteter som bmx, skateboard, longboard, dans, parkour med mer. I denne oppgaven blir det lagt vekt på parkour – en bevegelsesform der hovedmålet er å bevege seg fra et sted til et annet med forsering av hindere med ulike bevegelsesløsninger. Disse kan være individuelle (Gilchrist & Wheaton, 2011).

2 Parkour

Parkour handler i hovedsak om å bevege seg på en effektiv måte fra A til B. Parkourutøvere forsøker ulike utfordringer gjennom varierte bevegelsesformer for å komme seg under, over og gjennom utfordringene (Gilchrist & Wheaton, 2011). Parkour assosieres ofte til freerunning, og disse to bevegelsesformene har samme opprinnelse. Freerunning inneholder imidlertid mer triks og spesielle bevegelser (kalt trikcing som innebærer salto og akrobatiske stunt) enn parkour (Gerling et al., 2011). Parkour beskrives ofte som bevegelseskunst. Ordet *parkour* kommer fra det franske ordet *parcours* som betyr rute eller løype (Fernández-Río & Suarez, 2014). En utøver som bedriver parkour blir kalt traceur, det vil si en person som trekker en linje i landskapet eller lager en rute. Traceuren ser og bruker omgivelsene på en annen måte enn det som er forventet gjennom arkitektur og kulturelle føringer. En traceur velger sin egen løype gjennom byrom eller natur, og traceuren løper langs en løype som han/hun lager for seg selv og forsøker alle utfordringer som kan oppstå så raskt og effektivt som mulig. Samtidig har traceuren fokus på en kontrollert utførelse av bevegelsene og på flyten av bevegelseskombinasjonene (Gilchrist & Wheaton, 2011). Dersom en traceur møter en utfordring, som for eksempel et gjerde, så vil han/hun prøve å komme over gjerdet, istedenfor å løpe rundt (Gerling et al., 2011). Dette er et typisk eksempel på en traceur. Parkour drives hovedsakelig i urbane områder, hvor det brukes både menneskeskapte elementer og naturlige utfordringer (Gilchrist & Wheaton, 2011). Parkour, ifølge Saville (2008, s. 892) «is always a questing, a search for new and more elaborate imaginings, it is an opening out of possible, but not necessarily attainable, mobilities». Altså handler det ikke bare om fysisk styrke og utholdenhet, men også om kognitive ferdigheter som kreativitet og problemløsning. Gilchrist og Wheaton (2011) peker på at parkour gir en ny måte å samhandle med omgivelsene på, parkour utfordrer og de urbane omgivelsene får en ny betydning. Denne nye bruken av omgivelsene kan for mange ungdommer oppleves som meningsfull, ny og spennende. Nettopp dette skjedde da ungdommen her i Norge tok i bruk rullebrettet.

2.1 Historien om Parkour

Parkour har sin bakgrunn fra Georges Hébert treningsmetode, som ble kalt *méthode naturelle* (Gerling et al., 2011). Hans filosofi var at fysisk styrke og ferdigheter må gå hånd i

hånd med mot og nestekjærlighet for å kunne være nyttig i samfunnet. Hébert underviste på Universitetet i Remis, og undervisningen besto hovedsakelig av løping i naturlig terreng med utfordringer for bevegelser som hopping, klatring, balanse, kasting, løfting, selvforsvar og svømming. Héberts treningsmetode, *méthode naturelle*, hadde en sterk innflytelse på militærtreningen på 1960 tallet i Frankrike. Franske soldater ble inspirert av hans filosofi og metode om fysisk, mental og følelsesmessig utvikling. Soldatene brukte derfor hans prinsipper for å perfektionere flukt-bevegelser i jungelen (Gerling et al., 2011). En av disse soldatene var Raymond Belle som eksperimenterte med effektive flukt-bevegelser i håp om å overleve krigen i Vietnam. Raymond Belle ble en rollemodell for barna sine Jean-François og David Belle (Gerling et al., 2011).

På 80-tallet praktiserte David Belle turn og friidrett. Hans lidenskap var å overkomme utfordringer. Prinsipper som lå til grunn her var alltid å bevege seg fremover og ikke la noe komme i veien. Elementene bestod av følgende aktiviteter; løping, hopping, klatring og balansering, som alle formet Bells fysiske ferdigheter. Han likte seg best under åpen himmel og med aktiviteter i skogen. Etter hvert flyttet David Belle til byen Lisses, og tok med seg det han hadde lært i skogen til mer urbane omgivelser. I Lisses ble det dannet en liten gruppe, Yamakasi, som bestod av ni ungdommer, deriblant David Belle. Gruppen utviklet bevegelser i det urbane landskapet og avanserte i kunsten å forflytte seg, «The art of displacement». Termen «The art of displacement» ble her for første gang brukt som et synonym for parkour (Gerling et al., 2011). Etter hvert forlot David Belle denne gruppen for å finne sin individuelle forståelse av parkour. Belle forstod parkour som effektive bevegelser og flukt - bevegelser fordi det å flykte handlet om liv og død for hans far som soldat. Parkour defineres i dag som kunsten om effektive bevegelser (Gerling et al., 2011).

2.1.1 Parkourbevegelser

Jeg har valgt å ta utgangspunkt i Gerling et al. (2011) sin inndeling av bevegelser og vil her forklare hva som ligger i de ulike basisbevegelsene i parkour. De fleste begrepene er kjent og kan også beskrives som motoriske ferdigheter i parkour: balanse, løping, hopp, landinger, vault, klatring, henge og svinge og clearing (Gerling et al., 2011). Begrepene som blir brukt i litteratur og på filmer på youtube.com er franske og/eller oversatt til engelsk. Her vil det bli

oversatt til norsk der det er naturlig. Bevegelsene som er valgt ut her er relevante for oppgaven, og av den grunn har jeg for eksempel ikke tatt med alle variasjoner av vault.

Balanse

Balanse er først på lista fordi det betyr å opprettholde kroppens posisjon med muskelstyrke mot tyngdekraften og er en viktig komponent i menneskets bevegelse (Gerling et al., 2011).

Balanse kan deles inn i statisk balanse som er stillestående, og dynamisk balanse som er balanse i bevegelse og i lufta. I parkour er det ofte en kombinasjon av statisk og dynamisk balanse. Et eksempel er å oppnå statisk balanse på en tynn bjelke etter en rekke bevegelseskombinasjoner.

Kattebalanse er på alle fire og brukes for å balansere oppover på et gelender (Figur 1) (Gerling et al., 2011).



*Figur 1. Kattebalanse
(Kattebalanse, 2008)*

Løping

Løping er sentralt i parkour og da spesielt tilløpet. Før en utfordring starter traceuren ofte med et tilløp, for eksempel før et hopp over en utfordring. I tillegg vil traceuren også løpe fra utfordring til utfordring for å få til en effektiv løype (Edwardes, 2009; Gerling et al., 2011).

Hopping

Hopping blir brukt for å komme over eller opp på utfordringer eller hoppe over hull/veigrøfter. De fleste bevegelser i parkour starter med sats. Satsen utføres fra et eller to ben, som for eksempel løpende hopp eller fra en stillestående posisjon. Etter hoppet er det en naturlig overgang til landing. Hopp og landing må ses som en



Figur 2. Tic-tac (Tic-tac, 2011)

enhet (Gerling et al., 2011). Det finnes ulike hoppbevegelser i parkour: **Tic-tac** er en stegbevegelse og beskriver alle bevegelser som involverer å skyve fra en vegg (Figur 2). Tic-tac brukes for å oppnå høyde for å komme oppå/over en utfordring. (Gerling et al., 2011).

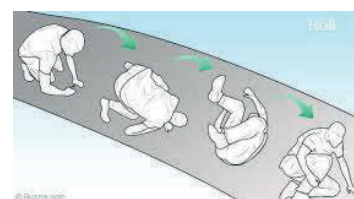
Presisjionshopp er et hopp som brukes for å kunne ha en presis landing på for eksempel en smal veggflate eller gjerde (Figur 3) (Gerling et al., 2011). **Pop-up** er et hopp der hendene brukes oppå utfordringen for å komme seg opp på utfordringer (Edwardes, 2009). **Dropp** er et aktivt hopp fra en høyde til en lavere høyde (Gerling et al., 2011).



Figur 3. Presisjionshopp (Presisjionshopp, 2011)

Landing

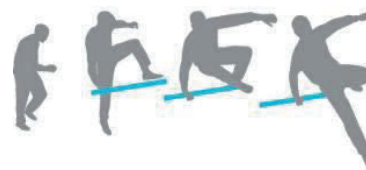
Hver bevegelse (hopp, vault, henge/svinge, løping) etterfølges av en landing (Gerling et al., 2011). Valget av landing kommer an på den foregående bevegelsen, høyden og lengden av hoppet og underlaget. Traceuren vil hele tiden fortsette fremover, som betyr at landingen vil være forskjellig fra for eksempel turn, der skal man lande så rett som mulig. I parkour foretrekkes myke og kontrollerte landinger. Landingsbevegelser kan deles inn i landing på ett ben og landing med samlede ben. Landing i **løpende posisjon** og **tranelanding** er på ett ben og er som oftest etter hopp på samme høydenivå eller ved liten høydeforskjell. Ved **tranelanding** plasseres det ene benet opp på utfordringen og den andre mot utfordringen og brukes når det ikke er mulighet for å lande på begge beina pga. høyden. **Eksentriske landinger** er med samlede ben og brukes etter hopp fra høyder. I disse landingene er det et mål å absorbere kroppens moment ved å bremse funksjonene i ankel, kne og hofter for å oppnå kontroll og bevare kroppen. I eksentriske landinger brukes ofte hendene for å oppnå rask forflytning fremover etter landingen. **Parkourrulle** er en mye brukt landing der man lander med samlede ben etterfulgt av en rulle (Figur 4). Denne landingen brukes fra høye dropp, eller ved et hopp med stor fart i horisontal retning (Gerling et al., 2011).



Figur 4. Rulle (Rulle, 2014)

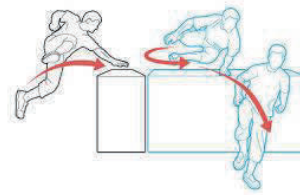
Vaults

Vault er en bevegelse der armene brukes som støtte for å komme over utfordringen. Er det for høyt å hoppe vil en vault være et alternativ for å forsere utfordringen. Ved gelendre og gjerder som er i hofter- til brysthøyde brukes ofte en vault. Det er flere ulike vaultbevegelser, og hvilken bevegelse som



Figur 5. Stegvault (Stegvault, 2011)

velges kommer an på utfordringen, den spesielle situasjonen (fart, høyde, presisjon osv.) og personlig preferanse. **Stegvault** er den letteste støttebevegelsen. I stegvault er et ben og en arm på utfordringen (Figur 5). **Fartvault** brukes ved høy fart og flatt terreng (Figur 6). **Fartvault** er en viderekommende versjon av stegvault, kun med en hånd som støtte på utfordringen og uten ben (Gerling et al., 2011).



*Figur 6. Fartvault
(Fartvault, 2013)*

Klatring

I parkour handler klatring om å komme oppå utfordringen. Klatrespesifikke bevegelser i parkour kan være; **veggpassering** som brukes for å forsere vegger som er høyere enn seg selv (Figur 7), **kattehoppet** som brukes for å hoppe til en vegg eller fra vegg til vegg (Figur 8), og **vegg nedstiging** som brukes for å komme seg trygt ned fra høyder. (Edwardes, 2009; Gerling et al., 2011).



*Figur 7. Veggpassering
(Veggpassering, 2011)*

Henge og svinge

Henge- og svingebevegelser brukes ved for eksempel rekkverk og gelender. Henge/svinge handler om å forsere utfordringer ved å svinge seg med armene gjennom eller over utfordringer. **Underbar** (Figur 9) beskriver bevegelser som brukes til å slenge seg gjennom utfordringen (Edwardes, 2009; Gerling et al., 2011).



*Figur 8. Kattehoppet
(Kattehopp, 2011)*



*Figur 9. Underbar
(Underbar, 2011)*

Bevegelsene som har her har blitt beskrevet, gir et lite bilde på hvor mange forskjellige bevegelser som finnes innenfor aktiviteten parkour. Det finnes i tillegg mange kombinasjoner av bevegelsene. Alt er avhengig av hva traceuren selv ønsker, utfordringene den står ovenfor og kan utføre både fysisk og mentalt (Edwardes, 2009; Gerling et al., 2011).

2.2 Parkour i skolen

Gerling et al. (2011) mener parkour kan ha potensial som en aktivitet i skolen. Parkour kan organiseres med åpne oppgaver som skal kunne løses med grunnleggende motoriske ferdigheter som løping, hopping, klatring med mer. Kombinert med ubegrensede varianter av bevegelseskombinasjoner og kreativitet av disse bevegelsesferdighetene, vil parkour være et ønskelig supplement for etablerte skoleidretter som ballspill, friidrett og turn. I tillegg kan parkour, som ikke anses å være en konkurranseidrett, skape ny glød i kroppsøvingstimene. I parkour er det viktig å stole på sin egen fysiske og mentale styrke og ta ansvar for sine egne handlinger. Fysisk potensial og begrensninger kan erfares direkte gjennom aktiviteten parkour (Gerling et al., 2011).

Gerling et al. (2011, s. 34) har laget noen retningslinjer for atferd og sikkerhet ved aktivitetene parkour og freerunning. Her følger de mest relevante:

- Ikke ta unødvendig risiko.
- Begynn med utfordringer som er nær bakken.
- Pass på miljøet, å drive aktiviteten parkour skal ikke ødelegge miljøet. Respekter privat og offentlig eiendom.
- Sjekk utfordringene (objektene) som en tenker å bruke.
- Gjensidig respekt, alle kan øve på det de selv liker.
- Gjensidig støtte, erfarne utøvere hjelper nybegynnere.
- Hver og en må ta ansvar for sin helse og sikkerhet og respektere sin egen kropp.

Dette er forholdsregler som handler om sikkerhet, trivsel og å ta vare på omgivelsene.

2.2.1 Parkour i relasjon til Læreplan for kroppsøving

I *Kroppsøving- veiledning til læreplan* (Utdanningsdirektoratet, 2013) står det at: «Faget skal også fremme et positivt kroppslig selvilde, og gi eleven frihet til å prøve ut seg selv i forhold til et mangfold av bevegelsesidealer som eksisterer i dagens barne- og ungdomskultur». Parkour kan ses på som en del av ungdomskulturen (Gilchrist & Wheaton, 2011). Aktiviteten vil også kunne gi nye bevegelsesmuligheter for elevene i kroppsøvingfaget. I tillegg kan parkour være en aktivitet som kan bidra til å nå sentrale kompetansemål i Læreplanen for kroppsøving (2015).

I kompetansemålene etter 10.årstrinn vil følgende kompetansemål være mest relevant i forbindelse med parkour som aktivitet i skolen:

trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalgte lagidretter, individuelle idretter og alternative bevegelsesaktiviteter

Parkour kan defineres som en alternativ bevegelsesaktivitet fordi aktiviteten ikke inngår som en tradisjonell idrett (Brattenborg & Engebretsen, 2013; Utdanningsdirektoratet, 2013). Selv om det er arrangert ulike konkurranser innenfor freerunning og parkour (Gerling et al., 2011) anses aktiviteten som en ikke-konkurransaktivitet. Den handler derimot om å utfordre seg selv fysisk og mentalt for å overkomme utfordringer (Saville, 2008). Dette siste kommer også frem som et mål i læreplan for kroppsøving: «Faget skal gi elevene fysiske utfordringer og mot til å tøye egne grenser, i både spontan og organisert aktivitet» (Utdanningsdirektoratet, 2015). I tillegg kan parkour for noen også være en treningsform fordi aktiviteten både stiller krav til utholdenhet og styrke for å kunne oppnå god bevegelse og flyt gjennom den valgte løpsruten (Gerling et al., 2011). Ifølge Gilchrist og Wheaton (2011) har parkour spredt seg raskt blant den unge urbane befolkningen gjennom sosiale medier, som for eksempel youtube.com. I tillegg ser det ut til å være en aktivitet som appellerer til grupper av gutter og jenter som ikke vanligvis blir engasjert av tradisjonelle idrettsaktiviteter og vanlige lagidretter (Beaumont, 2008 i Fernández-Río og Suarez, 2014). Ifølge NRK1 (26. mars, 2017) skal nettopp slike uorganiserte aktiviteter og frie idretter få tippemidler til utbygging av anlegg. Parkour nevnes som en av aktivitetene som det skal tilrettelegges for og behovet for innendørshaller nevnes spesielt. I kroppsøvingsfaget kan en aktivitet som parkour appellere til ungdom av begge kjønn og bidra til en endring av innholdet i faget som flere etterspør.

3 Teori

Det har blitt forsket lite på bruk av parkour i skolen. Jeg har ikke funnet noen norske forskningsartikler om bruk av aktiviteten parkour i skolesammenheng. Internasjonalt er det publisert en intervensjonsstudie i kroppsøvfingsfaget med aktiviteten parkour og denne studien omtales nærmere i dette kapitlet (Fernández-Río & Suarez, 2014).

3.1 Forskning innenfor kroppsøvfingsfaget

Det har vært lite forskning på kroppsøvfingsfaget i Norge på høyere nivå enn master/hovedfagsnivå (Jonskås, 2010). I FoU-oversikten skriver Jonskås (2010, s. 7): «Det er svært mangelfull kunnskap om hva elever lærer og hvordan undervisning foregår.»

Kjønniksen, Fjørtoft, og Wold (2010) vurderte elevenes holdninger til kroppsøvfingsfaget og deres deltakelse i organisert idrett blant ungdom og til tidlig voksen alder. Studien konkluderte med at positive holdninger til kroppsøvfingsfaget kan være grunnet i læreplanene for kroppsøving, som har stor variasjon i innhold med blant annet friluftsliv, dans, idrett og fysisk aktivitet og livsstil. Säfvenbom et al. (2014) og Moen, Westlie, Brattli, Bjørke, og Vaktskjold (2015) viser at ungdommens positive holdning til kroppsøvfingsfaget synker med alderen. Dette kan ha sammenheng med mistriivsel i kroppsøvingstimene i tenårene.

Innholdet i kroppsøvfingsfaget har mange felles trekk med det som skjer i organisert idrett. Ifølge Säfvenbom et al. (2014) møter de som har droppet ut av idretten det samme innholdet i skolen som det de gjorde i idretten. Av den grunn vil antagelig denne gruppen, og de som aldri har deltatt i idrett, mistrives i faget. Resultatene fra studien til Säfvenbom et al. (2014) viser at kroppsøvfingsfagets innhold hovedsakelig er tuftet på konkurranseidretter, og at dette forsterker at faget er dominert av en idrettsdiskurs (Solesnes, 2010 i Säfvenbom et al. 2014), og at denne diskursen ikke har noen sammenheng med formålet i faget. Annerstedt (2008) har sett på kroppsøvfingsfagets innhold i Skandinavia og mener det er en skandinavisk modell for kroppsøvfingsfaget. Denne modellen er preget av et bredt innhold, der elevene skal lære av kulturbaserte aktiviteter som ski, skøyter, orientering og friluftsliv. Helse er også et viktig område der samarbeid, sosialisering og innsats blir mer vektlagt enn fysiologi, konkurranse og resultater. Imidlertid kan det i praksis virke som om ballspill, turn,

kondisjonstrening og friidrett dominerer emnet (Annerstedt, 2008). I studien til Moen et al. (2015) viser studien at ballspill og grunntrening er dominerende i faget. Kirk (2010) kritiserer også innholdet i faget og peker på at det tekniske fra idretten vektlegges. Rønbeck og Rønbeck (2012, s. 26) hevder at «idrettsdiskursen med krav og kontroll over kroppen har trengt seg dypt inn i kroppsøvningsfaget». Et annet poeng er at faget blir reproduisert gjennom utdanning av de som velger å ta kroppsøvningslærerutdanning (Kirk, 2010). Moen (2011) har i sin doktorgradsavhandling belyst problemstillinger rundt kroppsøvningslærerutdanningen. En konklusjon er at det i norske utdanninger er fokus på tradisjonelle idretter og bevegelser, og at oppfatningen om at faget har vektlagt refleksjon bør revurderes. Videre viser studien til Säfvenbom et al. (2014) at kun 56 % av ungdom mellom 13-17år sier de trives i faget. 32 % sier at de trives, men kunne ønske det var annerledes.

Bjerke og Vereijken (2007) påpeker viktigheten av kroppsøvningsfaget i ungdomsårene med sine store fysiske og psykologiske forandringer. Det hormonelle endrer seg og benlengden øker uten at muskelstyrken øker. Disse kroppslige forandringene og deres effekt på koordinasjon kan være frustrerende og muligens resultere i klønete motorikk og atferd generelt (Bjerke & Vereijken, 2007). I tillegg er det individuelle forskjeller når det gjelder utviklingen i ungdomsalderen, den bestemmes av både arv og miljø (Gallahue, Ozmun, & Goodway, 2012). For kroppsøvningsundervisningen kan kanskje et tiltak være å ha aktiviteter som stimulerer de grunnleggende motoriske ferdighetene både individuelt tilpasset og variert. Aktiviteten parkour kan stimulere de grunnleggende motoriske ferdighetene, det kan legges opp til individuelle tilpasninger (elevene kan selv velger utfordringer) og aktiviteten kan være på flere læringsarenaer som vil gi elevene variasjon.

Kroppsøvningsfagets innhold domineres av idrettstekniske ferdigheter (Kirk, 2010), samt at innholdet i planer og det som skjer i praksis ikke alltid henger helt sammen. Hvordan kan parkour bidra til mer mangfold og økt bevegelsesglede i kroppsøvningsfaget?

3.2 Forskning på parkour i kroppsøvningsfaget

Studien til Fernández-Río og Suarez (2014) er en intervensjonsstudie i kroppsøvningsfaget med aktiviteten parkour og kooperativ learning som pedagogisk virkemiddel. Formålet med

studien var å få kartlagt de deltagende elevenes idéer, meninger og følelser etter et undervisningsopplegg med parkour som aktivitet i kroppsøvingstimene. Utvalget var en skoleklasse på barneskolen med 26 elever i alderen 11-12 år. Det var kroppsøvlingslæreren som hadde undervisningsopplegget. Før intervensjonene startet fikk kroppsøvlingslærer grundig opplæring av forskerne om parkour og om innholdet i undervisningen skoleklassen skulle få. Forskerne fulgte nøye med under intervensjonsperioden, blant annet ble timer filmet og kroppsøvlingslæreren ble observert for å sørge for at opplegget ble fulgt etter forskernes plan (Fernández-Río & Suarez, 2014).

Intervensjonen bestod av 12 økter i en innendørshall. Først var formålet å finjustere grunnleggende motoriske ferdigheter som rulle, hopp, dropp og landing. Elevene måtte mestre disse ferdighetene før de fikk prøve parkour-spesifikke ferdigheter som var neste steg i undervisningen. Både lærere og elever konstruerte løyper med bakgrunn i lærte parkour-spesifikke ferdigheter. I undervisningen ble det benyttet apparater som benker, ribbevegg, hekker, bukker og kasser som finnes i de fleste idrettshaller. Utstyret ble imidlertid organisert og brukt på en annen måte enn vanlig for å få utfordringer rettet mot de ulike parkourbevegelsene. Ved de siste øktene fremhever Fernández-Río og Suarez (2014) at den eneste begrensningen i disse øktene var lærerens og elevenes kreativitet samt sikkerhet.

Gjennom intervensjonen var elevene delt inn i heterogene grupper og samarbeidet for å klare oppgavene de fikk fra kroppsøvlingslærer. Forskerne samlet inn data etter endt intervensjon. De stilte elevene ett spørsmål: «Describe your feelings, your thoughts, and your ideas on the parkour learning unit that you just experience in physical education». Forskerne fant fem kategorier som utmerket seg; trivsel, redsel, sosiale ferdigheter, problemløsningsferdigheter og inkludering (Fernández-Río & Suarez, 2014). I kategorien inkludering (inclusion) vektlegger de individuell tilrettelegging utfra motoriske ferdigheter. Videre kommer jeg derfor til å bruke *individualisering* om denne kategorien.

Trivsel

Fernández-Río og Suarez (2014) fant at alle elevene syntes det var gøy å holde på med parkour. En elev hadde sagt at hun egentlig ikke likte kroppsøving, men at parkour likte hun

godt. De argumenterer for at den nye aktiviteten parkour, instruksjonsmetoden (cooperativ learning) og intervensjonens egnethet kan ha vært faktorer for det positive utfallet. I tillegg var aktiviteten med åpne oppgaver. Dette kan ha bidratt til at elevene mestret de ulike utfordringene og dermed trivdes med dem.

Redsel/frykt

Elever utrykte at utfordringene så litt skumle ut, men når de prøvde utfordringene så var det ikke så skummelt lenger. I intervensjonene var det lagt opp til ulike vanskelighetsgrader. Fernández-Río og Suarez (2014) fremhever at det er viktig å ha utfordrende oppgaver i undervisningen for å gi elevene mulighet til å styre hvilken risiko de skal ta. De skriver at det å takle frykt er en viktig ferdighet i livet som gir individet kompetanse til å tilpasse seg til ethvert nytt miljø. Dette får elevene prøvd ut i aktiviteten parkour.

Sosiale ferdigheter

De sosiale ferdighetene kom til uttrykk gjennom at elevene hjalp hverandre til å klare målene, de ventet på tur og delte på sine ressurser. Dette resultatet finner forskerne støtte for i forskning innen opplevelsaktiviteter, parkour og cooperative learning.

Problemløsnings ferdigheter

I starten fikk elevene spesifikke instruksjoner for å utføre den nødvendige ferdigheten. Gradvis ga kroppsøvingslæreren elevene oppgaver for å løse motoriske utfordringer. Forskeren trekker frem at elevenes erfaringer med aktiviteten parkour i undervisningen kunne være en faktor for at elevene etter hvert så flere muligheter ved bruken av en utfordring, for eksempel en bukk.

Individualisering

Det viste seg at både gutter og jenter med ulikt ferdighetsnivå likte utfordringen. I oppgavene elevene fikk var det muligheter for å jobbe i sitt eget tempo, mestre oppgaver og å ha det gøy uavhengig av det motoriske ferdighetsnivået.

Fernández-Río og Suarez (2014) trekker frem tre begrensninger ved studien: 1) antallet deltakere da det kun var én klasse. 2) dataene var innhentete gjennom kvalitativ

forskningsmetode. Bidrag fra kvantitativ forskning trengs også. 3) studien klarte ikke å vurdere endringer i elevenes oppfatninger av sin fysiske kompetanse. Studien gir et eksempel på hvordan parkour kan integreres i kroppsøvfaget i barneskolen og de konkluderer med at aktiviteten bør tas inn i kroppsøvfaget for å gi elevene en sikker opplæring av parkour. Denne undersøkelsen var en inspirasjon til min studie.

3.3 Motorikk

Motorikk kommer fra det latinske ordet *movere* og betyr «bevege» (Hauge, 2016). Det er gjennom bevegelse vi samspiller med verden ved å bevege oss rundt i ulike kontekster eller ved håndtering av objekter eller sammen med andre mennesker (Utley & Astill, 2008). Ordet motorikk brukes i kompetansemålene i Læreplanene i kroppsøving (2015) frem til 4. trinn i grunnskolen. Men betydningen av motorikk avtar ikke med alder av den grunn. Utviklingen av motoriske ferdighetsmønstre fortsetter gjennom hele grunnskolen. Etableringen av både selve ferdighetsmønstret og koordinasjonen av ferdighetene fortsetter gjennom hele ungdomstida (Gallahue et al., 2012; Ommundsen, 2013). I engelsk litteratur brukes motorisk adferd for å beskrive enhver motorisk handling eller bevegelse som brukes for å nå et mål eller utføre en oppgave. *Motorisk adferd* blir definert som enhver frivillig bevegelse eller handling for å oppnå et mål (Utley & Astill, 2008), for eksempel å gå, løpe, hoppe og klatre (Berg & Kippe, 2006). Det er flere begreper innenfor motorikk; motorisk utvikling, motorisk læring, motorisk kontroll, motorisk ferdighet, motorisk kompetanse. Videre vil jeg her definere disse ulike begrepene.

Motorisk utvikling referer til endringer mennesket gjennomgår mens de vokser og utvikler seg. Det kan fort glemmes at motorisk utvikling er en livslang prosess (Utley & Astill, 2008). Gallahue og Ozmun (2006, s. 5) definerer motorisk utvikling slik: «Motor development is progressive change in motor behavior throughout the life cycle, brought about by interaction among the requirements of the task, the biology of the individual, and the conditions of the environment». De fremhever at motorisk utvikling også påvirkes av oppgaven, individet og miljøet. Denne definisjonen på motorisk utvikling er i samsvar med dynamisk systemteori, som omtales i kapittel 3.5.

Motorisk læring er en relativ permanent atferdsendring som resultat av øvelse eller erfaring (Utley & Astill, 2008). Læring kan ikke observeres direkte, men kan bare konkluderes av innholdet i fremstillingen av bevegelsen. Motorisk læring innebærer en endring i atferd som oppstår som et resultat av interaksjon mellom individ og miljø. Det er viktig å merke seg at hva som er lært konkluderes fra en relativt permanent forbedring i ytelse som et resultat av øvelse eller erfaring (Utley & Astill, 2008).

Motorisk kontroll er evnen til å opprettholde og endre stillinger og bevegelser i varierte omgivelser (Utley & Astill, 2008). Når man studerer motorisk kontroll så studeres stillinger og bevegelser, og hvilke mekanismer som gjør oss i stand til bevegelse. Når vi undersøker motorisk kontroll ser vi på en bestemt handling som å løpe, fange, eller plukke opp et objekt. Imidlertid må man huske på at en viktig del av bevegelsen er samspillet mellom miljø, et enkelt individ og en oppgave som skal løses (Utley & Astill, 2008).

Motoriske ferdigheter er evnen til å utøve lærte bevegelser med dyktighet (Utley & Astill, 2008), det vil si handling som tar sikte på å oppnå konkrete mål effektivt. Motoriske ferdigheter må læres og noen ganger relæres. Motorisk ferdighet brukes for å beskrive en oppgave som har et spesifikt mål, som å ta imot en ball (Utley & Astill, 2008). I parkour vil bevegelser som har et mål være en motorisk ferdighet som stegvault for å komme seg over en utfordring, en veggpassering for å komme seg opp på en høy vegg eller en pop-up for å komme seg opp på en lavere vegg.

Motorisk kompetanse kan forklares som en persons evne til å koordinere ferdigheter, inkludert koordinering av både fine- og grovmotoriske ferdigheter, på en slik måte at personen kan få til den aktuelle øvelsen (Vedul-Kjelsås, 2016; Vedul-Kjelsås, Stensdotter, & Sigmundsson, 2012). Ifølge Fjørtoft (2009, s. 121) vil: «Motorisk kompetanse erverves gjennom ferdigheter og kunnskap til å mestre det fysiske miljøet». Motorisk kompetanse har vist seg å være en viktig indikator for fysisk form, selvoppfatning og fysisk aktivitet. Alle disse faktorene er viktig for å skape god helse hos barn, for eksempel deltakelse i fysisk aktivitet (Vedul-Kjelsås et al., 2012). Læreplan i kroppsøving fremhever at «Faget skal bidra til at barn og unge utvikler selvfølelse, positiv oppfatning av kroppen, selvforståelse og

identitetsfølelse» (Utdanningsdirektoratet, 2015). Da er det kanskje et mål å gi elever økt motorisk kompetanse for å nå formålet i læreplanen?

I parkour er det mange motoriske ferdigheter som brukes for å oppnå flyt i løypa som traceuren har bestemt seg for. Dette handler også om motorisk kontroll for å kunne variere bevegelsene i omgivelsene traceuren befinner seg i. Denne studien handler blant annet om hvordan parkour kan bidra til å utvikle motoriske ferdigheter og dermed også utvikle motorisk kompetanse. I denne sammenheng vil det fysiske miljøet være en vesentlig faktor for motorisk utvikling og motorisk læring (Gallahue & Ozmun, 2006).

3.4 Miljøets materialitet og muligheter

Teorien om affordance handler om hva omgivelsene og materialiteter i omgivelsene kan tilby av funksjoner til individet. Individet må oppfatte hva omgivelsene inviterer til og det vil gi en bevegelse (Gibson, 2015). Altså vil det som er rundt oss overalt i verden invitere til en handling og bevegelse. En benk med ryggstøtte kan invitere til å sette seg ned, eller ta tak i ryggstøtten å ta en vault over. En smal bekk kan tilby individet å hoppe over, løpe langs ved bekken eller drikke vannet.

I 1979 introduserte Gibson (2015) begrepet *affordance* og beskriver begrepet slik: «The affordances of the environment are what it offers the animal, what it provides or furnishes, either for good or ill» (Gibson, 2015, s. 119). Han poengterer at det omfatter en tosidighet mellom miljøet og individet. En affordance peker både mot miljøet og mot individet som observerer (Gibson, 2015, s. 121). Dette betyr at affordance er unikt for hvert individ og samsvarer med individets kroppsstørrelse, ferdigheter, styrke og mot osv. (Kyttä, 2004; Sandseter, 2009). Individet må oppfatte hva materialitetene kan tilby for at det skal skje en bevegelse eller handling. Fjørtoft (2000) bruker teorien om affordance i sin studie av barns fysiske utvikling i to barnegrupper. «Begrepet affordances beskriver de funksjoner elementer i landskapet kan tilby individet» (Fjørtoft, 2009, s. 119). Her er fire sentrale poenger i teorien om *affordance* (Gibson 1979 i Fjørtoft, 2009 s. 119):

- Det er en klar sammenheng mellom det perseptuelle systemet og det motoriske systemet.
- Begrepet «affordances» beskriver de funksjonene et element i landskapet kan tilby individet.
- Det å oppfatte elementer i landskapet er å oppfatte hva de kan tilby av funksjoner.
- Barn oppfatter elementer i landskapet som funksjoner; hva de kan tilby: muligheter til å klatre, skli, hoppe, kaste, bygge ...

Funksjoner er handlingsmuligheter, altså muligheter for bevegelse. Elementer i landskapet kan være en stor stein, en bratt skråning eller en kasse, det vil si alt som er i omgivelsene rundt oss av både faste og løse elementer. Faste elementer er det som sitter fast på underlaget som for eksempel fjell, trær eller hus. De faste elementene kan ikke flyttes på uten at de blir ødelagt. Affordances ved et fast element kan være et fjell som inviterer til klatring eller et tre kan invitere til klatring om greinene er hensiktsmessig plassert (Fjørtoft, 2001; Fjørtoft & Gundersen, 2007). Et hus med et åpent vindu kan tilby hopping gjennom vinduet. Løse elementer er for eksempel en liten stein, pinner, en benk eller et bord, det vil si elementer som ikke sitter fast på underlaget og som kan flyttes på. En liten stein kan tilby individet å gripe og å kaste og et bord kan tilby en traceur en vault. Her er det et poeng å bruke *kan* fordi affordances har en tosidighet mellom omgivelsene og individet, og det sentrale er hvilke funksjoner individet oppfatter at elementene tilbyr. For å forstå dette kan det tas utgangspunkt i en voksen og et barn. For et voksent menneske vil en stol i knehøyde tilby sitting, mens det for et lite barn vil tilby klatring. For at en stol skal kunne tilby sitting for et barn må størrelsen på stolen være i barnets knehøyde (Gibson, 2015, s. 120). Dette viser hvordan tosidigheten i affordances er sentral. I tillegg handler det om størrelsen på elementene og individet.

I teorien om affordance er materialitetene overflate/underlag, objekter, medium og substans, for eksempel vann, sentrale. Vann kan tilby svømming og flyting (Gibson, 2015). Ett fjell med sprekker og gripbare utstikkere kan tilby klatring, dersom individet oppfatter dette. Et nedfallstre kan tilby balansering. Trær kan tilby klatring om greinene er utformet på en slik måte at en kan klatre (Fjørtoft, 2001; Fjørtoft & Gundersen, 2007). Dette er noe barn lærer seg å oppfatte og de voksne overlater gjerne oppfattelsen av hva treet kan tilby til barna sine (Gibson, 2015). Menneskeskapte elementer som et gjerde tilbyr et *avgrenset område*, men kan også tilby klatring ettersom gjerdet kanskje har små huller det går an å stikke føttene inni. For traceurs kan et gjerde tilby hopp eller en vault over.

Kyttä (2004) bruker også begrepet affordance og fremhever at miljøet må gi noe som individet kan oppfatte som en mulighet for aktivitet. Denne oppfattelsen kommer bare frem dersom individet har den fysiske størrelsen, evner, sosiale ferdigheter og intensjoner som matcher med muligheter i omgivelsene. Dette tilsvarer de funksjonene som omgivelsene tilbyr.

Kyttä (2004) bruker Gibsons inndeling i *potensiell affordance* og *aktualisert affordance*. Potensielle affordances er alle muligheter som er tilgjengelige for å kunne bli observert og oppfattet. For at potensielle affordances skal bli aktualiserte affordances må individet ha de fysiske forutsetningene som trengs, inneha den relevante sosiokulturelle kapital og oppfatte en mening med affordance. Aktualiserte affordances inkluderer affordances som har blitt oppfattet, brukt og formet. Altså har affordances blitt til en handling. Aradi, Halvorsen Thorén, og Fjørtoft (2016) har i en undersøkelse brukt disse begrepene. De knyttet ungdoms bruk av det urbane nærmiljøet til potensielle affordances og har i den forbindelse klassifisert aktualiserte affordances i dette miljøet. Videre differensierer Kyttä (2004) aktualiserte affordances i *aktive aktualiserte affordances* og *passive aktualiserte affordances*. Den første brukes om affordances som er faktisk brukt og formet av elevene. De passivt aktualiserte affordances er affordances som bare er oppfattet. Det kan for eksempel være at en elev legger merke til noe en annen elev gjør og kanskje kan ha nytte av det en annen gang.

Kyttä (2004) skriver at det er flere faktorer som påvirker om affordances kan oppfattes, brukes eller formes. Her nevner hun individuelle egenskaper, sosiale og kulturelle regler og praksis og innfører med dette en sosiokulturell dimensjon på de potensielle affordances. Fjørtoft (2016) trekker frem etnisitet og familiebakgrunn som eksempler på sosiokulturelle dimensjoner. Dette vil si at affordances kan bli begrenset av elevenes tidligere erfaringer med omgivelsene og bevegelseserfaringer. Likeså kan elevenes potensielle affordances begrenses ved regler i omgivelsene, kort sagt den kulturen de er en del av. Løndal (2013) støtter betydningen av sosiokulturelle faktorer. Han hevder de er sentrale for hvordan barn lekte på de tre områdene i hans undersøkelse. I tråd med vektleggingen av sosiokulturelle faktorer, så peker Sandseter (2009) på betydningen av å få lov til å benytte seg av risikable utfordringer når det gjelder barns utvikling av evner til å beregne risiko senere i livet.

Løndal, Lund, og Bergsjø (2016) har gjort en studie om endringer av skolefritidsordninger, SFO, fra 2004 til 2013. De fant at den organiserte aktiviteten har blitt en mye større del av SFO i 2013 enn den var i 2004. Studien av Løndal et al. (2016) peker på at en av voksenrollene i SFO bør være å tilrettelegge for et utfordrende miljø. Kyttä (2004) og Sandseter (2009) og Løndal et al. (2016) peker med dette alle på at en lærer kan være en begrensende faktor når

det gjelder affordance. Dette er i tråd med det Gibson (2015) skriver om at andre individer kan tilby affordance ved å inspirere eller å begrense andres utfoldelse.

Løndal (2013) fant at barn i 8-9 års alder, på en relativt fattig skolegård med asfalt, viser at barna i lek med hverandre likevel inviteres til mangfoldig bevegelsesaktivitet. Han peker på at kombinasjonen av fysiske kjennetegn og løse materialiteter inviterer barna til aktivitet, og at det fremgår som viktig at barna kan velge aktiviteter selv. Han konkluderer blant annet med at det må være tilgang på løse materialitetene, og at disse må være tilpasset alle elevers motoriske ferdigheter og interesser.

Parkour foregår gjerne i urbane omgivelser med ulike og annerledes bevegelsesmuligheter. Traceuren vil hele tiden være på utkikk etter nye måter å utfordre seg på i det landskapet traceuren befinner seg i. Affordance handler om hvilke funksjoner elementer i landskapet kan tilby individet, og gode traceurer oppfatter mange muligheter for bevegelse. En høy murvegg vil kunne tilby traceuren klatring med veggpassering. Dette handler om å oppfatte elementer i landskapet og hva de kan tilby av funksjoner, som nettopp er sentralt i teorien om affordance (Fjørtoft, 2016).

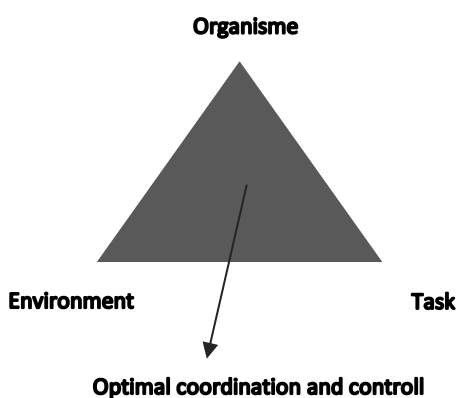
3.5 Læring av bevegelser i lys av Dynamiske systemers teori (DST)

I henhold til teori om dynamiske systemer er det fysiske miljø en faktor som innvirker på motorisk læring. Denne teorien kan gi en forklaring på hvordan motoriske ferdigheter kan tilegnes. Dynamiske systemers teoris tilnærming til motoriske ferdigheter inneholder tre sentrale begrep for å kunne forstå hvordan bevegelse læres. Disse er selvorganisering, frihetsgrader og begrensninger, ifølge Bernstein (1967) i Bjerke og Vereijken (2007).

Selvorganisering betyr at kroppen organiserer seg selv uten spesifikasjoner utenfra (Pedersen, 2004). I en løype med parkour kan utfordringene komme ganske så tett, og bevegelsene er varierte. En traceur i en slik løype må kunne sies å være et eksempel på at kroppen organiserer seg selv for å mestre bevegelsene og utfordringene i det komplekse miljøet.

Frihetsgrader vil si alle muligheter kroppen har for organisering. I kroppens bevegelsesapparat er for eksempel alle mulige bevegelsesretninger i hvert ledd frihetsgrader (Bjerke & Vereijken, 2007). Gjennom å fryse frihetsgrader kan kompleksiteten i bevegelsen bli mindre (Pedersen, 2004). Vault er en sentral bevegelse i parkour (kap.2.1.1). Stegvault er et eksempel på å fryse frihetsgrader når et ben og en arm blir plassert på utfordringene, for eksempel et gjerde. I fartvault derimot er det bare en arm som blir plassert på utfordringen, og dette gir flere frihetsgrader.

Begrensninger (constraints) er alle forhold som reduserer frihetsgradene (kompleksiteten) i et system, og de kan både være hemmende og fremmende (Sigmundsson & Haga, 2004). Newell (1986) introduserte tre kategorier av begrensninger for optimale mønstre av koordinasjon og kontroll. Den ene var organismen med individuelle begrensninger, den andre var miljøbegrensninger og den siste begrensninger i oppgaven, bevegelsesoppgaven (Figur 10). Utfra samspillet mellom disse tre begrensningene vil optimal koordinasjon og kontroll oppstå (Newell, 1986).



Figur 10. Kategorier og begrensninger for optimale mønstre for koordinasjon og kontroll. (Utarbeidet etter Newell (1986))

Det er begrensninger i alle deler av individet (organismen) ifølge Newell (1986). Begrensninger i individet er anatomiske, fysiologiske eller psykologiske faktorer som kan redusere bevegelsesmuligheter og samordning av bevegelser (Bjerke & Vereijken, 2007). I parkour kan individuelle begrensninger gi utslag på hvilken bevegelsesoppgave traceuren velger. Et eksempel som kan være hemmende eller fremmende er redsel for å droppe fra en høyde og i stedet bruke en veggnedstigning, eller at traceuren har god spenst slik at han

kan hoppe over gjerdet i stedet for å bruke en vault. I oppgavebegrensninger er fokuset på den spesifikke bevegelsesoppgaven (Newell, 1986). Begrensninger her kan være spesifikke regler, redskaper og utstyr som fremmer eller hemmer bevegelsesmulighetene (Bjerke & Vereijken, 2007). Noe som kan være hemmende eller fremmende i bevegelsesoppgaven i parkour kan være utstyr som sko ved en veggpassering, fordi sålen kan gi god eller dårlig friksjon mot veggen. Dette kan gi utslag som at traceuren kommer opp veggen eller glir ned fra veggen. Miljøbegrensninger er generelt ytre begrensninger til individet, det vil si alle begrensninger som ikke er iboende i individet. Miljøbegrensningene kan inkludere tyngdekraften, temperatur, lysforhold og andre miljøfaktorer. Miljøbegrensningene gjenspeiler forholdene rundt oppgaven (Bjerke & Vereijken, 2007; Newell, 1986). Ved å utføre ulike bevegelser utendørs, kan miljøbegrensninger som regn ha noe å si for bevegelsen traceuren utfører. Regn kan gjøre elementene i landskapet våte, noe som kan gi utslag på friksjon. Elementene kan nå tilby å skli på bena eller baken. Ifølge Bjerke og Vereijken (2007) vil begrensninger redusere antall bevegelsesmuligheter ved å ekskludere bevegelser, gjøre de mindre effektive eller mindre sannsynlighet for å inntreffe. De resterende frihetsgradene blir organisert i funksjonelle enheter som danner koordinerende mønstre (Bjerke & Vereijken, 2007). Koordinerende mønstre er på tvers av muskler og ledd som opererer som en funksjonell enhet (Utley & Astill, 2008). Menneskekroppen er konstruert på en slik måte at mange frihetsgrader blir begrenset.

Læring av bevegelser sett fra dynamisk systemers teori handler om sammenhengen mellom individets biologiske forutsetninger, bevegelsesoppgaven og det fysiske og/eller sosiale miljøet (Bjerke & Vereijken, 2007; Fjørtoft, 2013). For å kunne lære seg nye bevegelser må alle kroppens frihetsgrader omorganiseres for å kunne klare kravene i den nye oppgaven. Dette kan være veldig overveldende ettersom ukontrollerte frihetsgrader kan gi uønskede krefter, som igjen må kontrolleres (Bjerke & Vereijken, 2007). En kroppsøvingslærer kan bidra til å fremme eller hemme bevegelsesmuligheter gjennom å manipulere begrensningene, oppgaven og det fysiske miljøet. Manipulering av oppgavebegrensningen kan utføres gjennom å sette regler for aktiviteten som skal utføres. Et eksempel kan være at det kun er lov å løpe på strekene i sisten, eller at alle på laget skal ha vært nær ballen før det kan scores mål i basketball (Bjerke & Vereijken, 2007). Miljøbegrensningene kan manipuleres ved å bytte det fysiske miljøet bevegelsen skal utføres i, for eksempel å flytte

en aktivitet fra inne til ute. Luftmotstand, temperatur og lys vil være stabile innendørs, mens utendørs vil disse miljøbegrensningene endres. En annen måte å manipulere miljøbegrensningen på kan være å endre på det fysiske miljøet. Kroppsøvingslærere kan sette frem objekter eller hindringer som øker kompleksiteten i miljøet elevene er i. I en flerbrukshall kan det bli laget en parkourløype med utstyret som finnes. I en skibakke kan miljøbegrensningene manipuleres gjennom å lage kulekjøring eller hopp. Da vil miljøbegrensningen manipuleres, og nye bevegelser vil bli utfordret (Bjerke & Vereijken, 2007). En kroppsøvingslærer kan tilrettelegge for en parkourløype ved manipulering av miljøbegrensningene i et landskap.

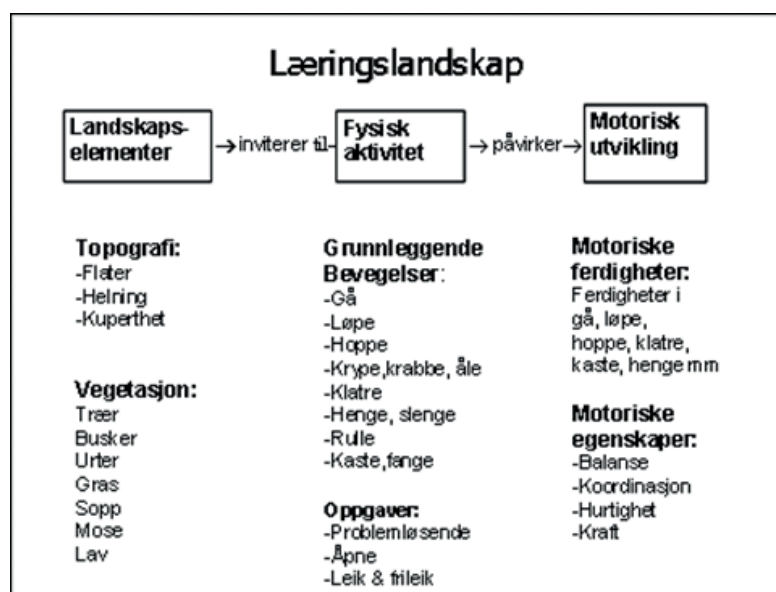
Det fysiske miljøet er en avgjørende faktor for utvikling av grunnleggende motoriske ferdigheter hos barn og unge (Fjørtoft & Gundersen, 2007). Ulike miljø gir individet nye former for informasjon og persepsjon. Dette er i tråd med teorien om affordance. Jo flere varierte situasjoner en person har erfaringer fra, jo mer utrustet er personene til å justere sine bevegelser til miljøet den er i og oppgaven som skal utføres (Bjerke & Vereijken, 2007). Dette betyr at ved å ha en aktivitet i flerbrukshallen, for så å flytte aktiviteten ut i skogen, vil elevene justere sine bevegelser på grunn av at for eksempel underlaget i flerbrukshallen er hardt og flatt, mens i skogen er det ulendt terreng og kupert. Dette gjør at ferdighetene og bevegelsene blir annerledes på grunn av landskapet elevene er i. Ifølge Mathisen (2006) vil lærerens rolle ut fra dynamisk systemteori for læring av motoriske ferdigheter være å tilrettelegge læringslandskapet og utfordringer i forhold til bevegelsene som skal læres.

DST kan vise hvordan en traceur lærer seg motoriske ferdigheter. I parkour brukes menneskeskapte og naturlige elementer som utfordringer for bevegelse (Saville, 2008). Om traceuren befinner seg i et område hvor det er elementer som store steiner, et gelender og et åpent vindu, kan traceuren hoppe over steiner, ta en vault over gelenderet og en underbar gjennom vinduet. Altså bidrar miljøet traceuren er i til læring av motoriske ferdigheter ut fra DST.

3.6 Læring gjennom læringslandskap

Ved å gi elever mulighet til å oppdage og oppfatte muligheter i landskapet, det som ligger i begrepet affordance, vil de kanskje ha større muligheter for å være fysisk aktive utenfor

skoletiden. Dette er kanskje muligheter som de brukte i barndommen. Den didaktiske modellen om læringslandskap kommer fra Fjørtoft (2004) og Fjørtoft og Gundersen (2007). Ved å bruke modellen er det mulig å se sammenheng mellom hva landskapet kan tilby av fysisk aktivitet, og hva elevene lærer ved bruk av elementene i landskapet. Fjørtoft (2009, 2010, 2016) bruker begrepet affordance, som omhandler de mulighetene elementer i landskapet tilbyr individet. Teoriene om affordance og didaktisk modell for læringslandskap kan i dette prosjektet gi innsikt og begrunne læringen i aktiviteten parkour, åpne opp og vise muligheter for bruk av parkour i ulike læringslandskap.



Figur 11. Didaktisk modell som viser sammenheng mellom landskapselementer, fysisk aktivitet, motorisk utvikling og læring (Læringslandskap, 2011)

Modellen i Figur 11 viser at landskapselementer innbyr til fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet påvirker den motoriske utviklingen; motoriske ferdigheter og motoriske egenskaper. Når det gjelder parkour vil landskapselementene påvirke hvilke bevegelser traceuren bruker. Om traceuren hopper eller bruker en vault bestemmes av både traceuren og omgivelsene (Kyttä, 2004). Traceuren vil selv velge bevegelsene med bakgrunn i landskapselementene og individuelle begrensninger. Parkour bygger på bevegelser som å løpe, hoppe, klatre, henge/svinge og krever både utholdenhet og styrke. Gjennom å drive denne aktiviteten vil elevene kunne utvikle de motoriske ferdighetene og motoriske egenskapene som den didaktiske modellen viser (Figur 11). I tillegg vil de ulike elementene i ulike landskap utfordre forskjellige bevegelser. Denne modellen kan anvendes på alle trinn i skolen ifølge Fjørtoft (2016).

3.7 Læringslandskapet som grunnlag for parkour

Parkour handler om samspillet mellom landskapet og traceuren. Hva kan landskapet tilby traceuren av muligheter for bevegelse? Et læringslandskap handler om at landskapet inviterer til læring av bevegelser. Det er elementene i landskapet som bidrar til at traceuren lærer seg nye bevegelser. Hva er så et godt læringslandskap for parkour?

Et læringslandskap kan være inne eller ute. For at landskapet skal være rikt må det inneholde mange utfordringer og varierte utfordringer (Fjørtoft & Gundersen, 2007) og et åpent område å løpe i (Fjørtoft, 2009). Aradi et al. (2016) fant i sin undersøkelse av ungdoms fysiske aktivitet i et urbant nærmiljø at variasjon av utendørs miljøer er en viktig kvalitet for fremme fysisk aktivitet.

Bavinton (2007) fant i sin studie at traceurs bruker de menneskeskapte begrensningene som er i byrommet på en ny måte. Dette gjør at byrommet blir til en fritidsarena for parkour. Hun fremhever at den tiltenkte bruken i byrommet blir omgjort til muligheter for bevegelse i parkour. Å komme seg opp på en høy mur eller en vegg er for mange utenkelig. Det er en vegg og den står der for å sperre av noe. Skulle man kommet seg på den andre siden så går man vanligvis rundt, mens traceuren skal opp denne veggen og finner en måte å gjøre det på (Bavinton, 2007). Traceuren velger ofte landskap hvor det er mange utfordringer (Edwardes, 2009). Clegg og Butryn (2012) beskriver parkour som lek og at uterommet blir som en stor lekeplass. Traceuren bruker som oftest bylandskapets arkitektur som utfordring. Det er utfordringene i landskapet, individuelle preferanser og fysisk evne som bestemmer bevegelsene (Edwardes, 2009). De flyter gjennom landskapet uten at noen utfordringer kan stoppe dem. Det er friheten til å kunne bevege seg fritt som er målet for en traceur, ifølge Edwardes (2009).

Et læringslandskap for parkour inneholder mange elementer som utfordrer parkourbevegelser. Ameel og Tani (2012) beskriver at et optimalt landskap for parkour inneholder ulike høyder, mange geometriske former og overflatestrukturer og interessante objekter. De understreker at et slikt landskap vil kunne tilby nybegynnere mulighet til å lære ulike bevegelser og gjennomføre serier av bevegelser med ulik vanskelighetsgrad. Parkour

kan praktiseres nærmest overalt, og parker med natur kan også være en arena (Ameel & Tani, 2012).

Affordances handler om tosidighet mellom individet og elementene i landskapet (Fjørtoft, 2000; Gibson, 2015; Kyttä, 2004). I parkour er affordance essensielt, og landskapet med sine elementer har dermed stor betydning for de bevegelsene traceuren velger å gjøre. Utfra dynamisk systems teoris perspektiv på læring av bevegelser vil det i denne sammenhengen være læringsmiljøet/læringslandskapet som har stor betydning for utvikling av motoriske ferdighet for parkour. Læringslandskapet er derfor helt essensielt ved gjennomføring av aktiviteten parkour i kroppsøvfingsfaget.

4 Problemstilling

Aktiviteten parkour er forholdsvis ny og utøves for det meste i urbane landskap. Parkour tar utgangspunkt i utøverens grunnleggende motoriske ferdigheter som å gå, løpe, hoppe, klatre, balansere og henge/svinge. For at disse bevegelsene skal kunne skje må det være utfordringer i landskapet som inviterer til parkourbevegelsene. I tillegg må utøveren oppfatte utfordringene landskapet har å tilby. På bakgrunn av dette vil det være interessant å se på aktiviteten parkour i kroppsøvfaget i ulike læringslandskap. I dette prosjektet ønsker jeg å få dypere innsikt i hvordan elevene oppfatter ulike landskap og hvordan de tar det i bruk. Säfvenbom et al. (2014) etterspør flere studier om elevenes erfaring med kroppsøvfaget. Min undersøkelse vil kunne gi et bidrag nettopp til dette.

Hovedproblemstilling:

Hvordan kan parkour benyttes i undervisningen i kroppsøving?

Følgende tre delproblemstillinger med underproblemstillinger er valgt for studien:

1. Hvordan bruke skolens læringsarenaer for parkour?
 - a. Hva er potensielle læringsarenaer for parkour?
 - b. Hvilke potensielle muligheter for parkour finnes i skolens læringsarenaer?
 - c. Hvordan tilrettelegge for parkour i skolens læringsarenaer?

2. Hvordan bruker elevene mulighetene for parkour i læringsarenaene?
 - a. Hvilke aktualiserte muligheter for parkour benytter elevene i ulike læringsarenaer; flerbrukshall, skolegård, skogen?
 - b. Hvordan kan arenaenes materialitet benyttes til parkour?
 - c. Hva er elevenes erfaringer med parkour i ulike læringsarenaer?

3. Hvordan kan parkour bidra til å nå ulike kompetansemål i faget?
 - a. Hvordan kan parkour være en *alternativ bevegelsesaktivitet*?
 - b. Hvilke ferdigheter utvikler elevene i aktiviteten parkour?
 - c. Hva er kroppsøvingslærerens synspunkt på parkour som en aktivitet i kroppsøvfaget?

4.1 Begrepsavklaringer

Læringsarenaer

Når man søker på nettet etter læringsarenaer, er det digitale læringsarenaer som kommer frem. Læringsarenaer i denne sammenhengene kan være både inne og ute (Fjørtoft & Gundersen, 2007) og er steder man kan ha mulighet til å bevege seg. En innendørs læringsarena kan være en flerbrukshall, treningssenter eller innendørs lekeplass. Utendørs læringsarenaer kan være skogen, skolegården og lekeplasser (Fjørtoft, 2009).

I denne oppgaven definerer jeg læringsarenaer som områder hvor det er plass og mulighet til å bruke kroppen i fysisk aktivitet for å kunne bedrive aktiviteten parkour med en kroppsøvingsklasse. I tillegg må disse læringsarenaene inneholde muligheter for enten å konstruere et landskap for parkour, eller ha elementer i landskapet som kan brukes til parkourbevegelser. Læringsarenaer i denne oppgaven er lagt til flerbrukshall, skolegård og skogen. Innenfor læringsarenaen kan det være ulike læringslandskap. I denne sammenhengen inneholder læringslandskap de materialitetene som inviterer til fysisk aktivitet.

Flerbrukshall defineres her som læringsarena med bakgrunn i muligheter for å konstruere et læringslandskap for parkour. Dette fordi det finnes elementer som kan invitere til bevegelser for parkour. I læringsarenaen flerbrukshallen, er det løse og faste elementer som inviterer til fysisk aktivitet. Ved å bruke de ulike løse elementene kan læringslandskapet konstrueres og derfor endres.

Skolegården defineres her som læringsarena med bakgrunn i store åpne områder med innhold av menneskeskapte elementer som kan invitere til bevegelser for parkour. Skolegården vil endres gjennom årstider og kan derfor gi ulike læringslandskap.

Skogen defineres her som en læringsarena med sin materialitet med topografi, vegetasjon og løse elementer i naturen. En skog kan bestå av fire sjikt, men med stor variasjon når det gjelder hvor mye av hvert sjikt: bunnsjikt med lav og moser, feltsjikt med lyng, blomster og bregner, busksjikt og tresjikt med bar- og løvtrær (Fjørtoft, 2013). Av den grunn kan det være ulike skogsområder, nettopp fordi områdene er naturlige og ikke menneskeskapte. Naturen

vil endres gjennom årstider og av den grunn også kunne gi ulike landskap (Fjørtoft & Gundersen, 2007).

Materialitet

Løkken og Moser (2012) og Nordtømme (2016) bruker begrepet materialitet om løse og faste elementer i et rom. Det omfatter de fysiske kvalitetene ved de løse og faste elementene, og vektlegger elementenes sansbare og opplevbare kvaliteter. Dermed fremheves betydningen elementene har for de kroppslige erfaringene. Materialitet uttrykker både noe konkret og noe abstrakt, ifølge Nordtømme (2016). Jeg bruker materialitet som en fellesbetegnelse for utstyr, elementer, ting, materialer og de fysiske rommene som elevene ferdes i, både inne og ute. I en skog vil vegetasjon og topografi utgjøre skogens materialitet (Fjørtoft, 2012). Både levende og vissen vegetasjon som pinner og nedfallstrær inngår i skogens materialitet. Jeg har valgt å bruke affordance som et sentralt begrep og tingene med sin materialitet byr på potensielle muligheter og har dermed relevans for affordance i alle mine tre læringsarenaer. Elementer slik Gibson (2015) bruker begrepet har fellestrekk med begrepet materialitet. Der jeg bruker Gibson (2015) har jeg til dels beholdt elementer.

Parkour

Parkour er en bevegelsesform som har som mål å kunne bevege seg helt fritt for effektivt å komme seg gjennom en løype fra A til B, og som individet planlegger å utføre (Edwardes, 2009; Gerling et al., 2011). Det er individet som handler med omgivelsene rundt seg og bruker landskapet som en stor lekeplass (Brunner, 2011).

Ferdighet

Ferdighet kan være så mangt. I denne sammenhengen handler ferdigheter om motoriske ferdigheter, definert som evne til å utøve lærte bevegelser med dyktighet (Utley & Astill, 2008). Det handler altså om bevegelse, ferdigheter i å bruke kroppen for å komme seg effektivt fra A til B i et læringslandskap.

Potensielle - og aktualiserte muligheter

Potensielle affordances beskriver Kyttä (2004) som alle mulighetene som finnes ved elementene i miljøet. De aktualiserte affordances beskrives som de mulighetene individet tar i bruk. I denne studien brukes *potensielle muligheter* om mine tanker og antagelser om hvilke parkourbevegelser elevene kan bruke ved enkeltutfordringer. Potensielle muligheter er elementer i et landskap som gir utfordringer til bevegelse. De bevegelsene elevene tar i bruk ved enkelt utfordringene vil bli beskrevet som *aktualiserte muligheter*. Aktualiserte muligheter er de utfordringene som faktisk blir brukt. Mine *aktualiserte muligheter* tilsvarer Kyttäs (2004) aktualiserte affordances. Mine *potensielle muligheter* kan derimot ikke direkte sammenlignes med Kyttäs potensielle affordances, fordi mine tanker og antagelser om bruk av bevegelser er snevret inn til typiske parkourbevegelser.

5 Metode

For å belyse mine problemstillinger ble det i denne studien aktuelt å benytte aksjonsforskning med en utvalgt case med vekt på intervensjon, kartlegging og analyse av læringsarenaene, observasjon og intervju av deltagerne i utvalget samt loggbok. Det er disse metodene jeg vil gi en nærmere omtale av i det følgende.

5.1 Aksjonsforskning, casestudie med intervensjon

Ifølge MacNaughton og Hughes (2009) og Tiller (1999) har en aksjonsforsker til hensikt å forbedre og endre omstendigheter ved å forbedre praksis. Ifølge Tiller (2006) er ikke aksjonsforskning en egen metode, men et forskningsopplegg med helhetlig karakter der forskeren deltar aktivt med endringer i feltet som studeres. Dette er også en beskrivelse av mitt forskningsdesign.

Tiller (2006) bruker uttrykket «den sokratiske klegg» for å beskrive forskerens rolle i aksjonsforskning. Da åpner man opp for å erfare endringen i den aktuelle situasjonen. Det er et krav om dokumentasjon for å kunne karakterisere noe som aksjonsforskning (Tiller, 1999). Tiller (1999) skriver at aksjonsforskeren noen ganger går i front og har andre forslag for å gjøre ting utenom det vanlige. Det er tilfellet i mitt prosjekt. Forskeren kan ha flere roller å velge mellom (Tiller, 2006), alt fra å være en lite synlig observatør i bakgrunnen til den som deltar fullt ut. I mitt prosjekt vil det si som lærer, observatør og forsker.

Tiller (1999, s. 43) skriver at «i intervensjonerende opplegg griper samfunnsforskeren selv inn i det feltet som studeres, med tanke om å forbedre det. Den konkrete intervensjonsprosessen blir en del av forskningsopplegget». Denne metodedelen av min studie er det som ligger tettest opp til aksjonsforskning.

Min studie kan til en viss grad karakteriseres som aksjonsforskning. Studien hadde imidlertid for kort varighet til at målet kunne være at aksjonens effekter skulle ha langvarig virkning. Praksisfeltet, som det på sikt er et mål skal endres, var kroppsøvingstimer og bruk av ulike læringsarenaer. Studien er en casestudie med intervensjon. Det karakteristiske ved en casestudie er at det omfatter én gruppe og dermed vil det være mulig å gå i dybden og

studere detaljer (Denscombe, 2010). En casestudie har fordel av at det ikke er en bestemt metode som kreves. Metodebruken kan variere, og en forsker kan bruke de metodene som passer best for å belyse problemet (Denscombe, 2010). Yin (2003) påpeker også at casestudie ofte bruker flere metoder som deltagende observasjon og intervju av aktørene i feltet som studeres. Min case er en skole, en klasse og tre av skolens læringsarenaer.

Min studie ble gjennomført som en intervensjon med observasjon i kroppsøvingstimene og loggbok elevene førte etter hver undervisningstime. Intervensjonens omfang var elleve undervisningstimer i parkour. I tillegg benyttet jeg fokusgruppeintervju av elevene og intervju av kroppsøvingslærer etter at den siste undervisningstimen var gjennomført. Når flere metoder kombineres får vi det som kalles triangulering etter et «mixed methods design» (Fangen, 2004). Ifølge Thagaard (2013) må en triangulering bestå både av kvantitative og kvalitative metoder. Flere metoder vil kunne utfylle hverandre, og slik vil de samlet bidra til bredere å kunne belyse problemstillingene. Tiller (2006) peker på at aksjonsforskning med sin helhetlige karakter også sikter mot en slik bredde. I min studie består trianguleringen av kartlegging, intervensjon, observasjon, loggbok og intervju.

5.2 Utvalg

Utvalget som jeg gjennomførte undervisningen i var en 10. klasse på en ungdomsskole i Sør-Norge. Skolen ligger på utsiden av bysentrum. Rundt skolen ligger eneboligene tett i tett. Idrettshallen ligger på skolens område. Det er en liten skog i skolens umiddelbare nærhet. Det går en trafikkert hovedvei på den andre siden av skogen. Klassen bestod av 26 elever i alderen 15-16 år; 13 jenter og 13 gutter. De fleste elevene hadde gått i denne klassen i to år og kjente hverandre godt.

Klassen hadde ingen erfaring med aktiviteten parkour. En elev hadde vært på noen få treninger med freerunning. De fleste elevene hadde hørt om aktiviteten parkour fra før, og av den grunn hadde kanskje mange en førforståelse av aktiviteten. Noen elever var aktive på fritiden, andre ikke.

5.3 Datainnsamling

Her kommer en omtale av de metodene som handler om datainnsamling i denne studien. Datainnsamling ble foretatt gjennom kartlegging av læringsarenaer, observasjon av aktivitet i de tre læringsarenaene, intervju av elever og lærer samt elvenes loggbøker.

5.3.1 Kartlegging av læringsarenaer

For å skaffe meg kunnskap til å belyse problemstillingen «Hvordan bruke skolens læringsarenaer for parkour?» kartla jeg aktuelle læringsarenaer både inne og ute. Jeg skaffet meg kjennskap til læringsarenaene ved bruk av kart i skolen.no (www.kartiskolen.no). Det var først og fremst nyttig for å få oversikt over hvilke læringsarenaer som var i umiddelbar nærhet. Deretter oppsøkte jeg de ulike læringsarenaene for en fortløpende kartlegging av potensielle muligheter for parkour. Mine kriterier i kartleggingen av læringsarenaene var i hvor stor grad det var muligheter for ulike parkourbevegelser og parkourløyper, og at det skulle kunne foregå med ulik vanskelighetsgrad.

Inneområdet, som i dette tilfellet var flerbrukshall, hadde parkett og ellers både løse og faste elementer som jeg kartla og vurderte. I flerbrukshallen fikk jeg på forhånd tilgang til hallen og utstyret som var der. Underlaget med parkett kan gi friksjon, og matter av gummi kan endre friksjonen. Løse elementer som kasser kan flyttes på. Faste elementer kan ikke flyttes på og kan for eksempel være en ribbevegg. Jeg tok bilder og laget en oversikt over alt innholdet som var i hallen med løst og fast utstyr, utforming av hallen og oppstrekinger. Gjennom denne kartleggingen hadde jeg hele tiden potensielle muligheter for parkourbevegelser i bakhodet. Deretter laget jeg en liste over parkourbevegelsene hopp, balanse, henge/svinge, vault og klatring som elevene skulle bli utfordret på i flerbrukshallen. Videre tegnet jeg opp og skrev ned mulige apparatkonstruksjoner og utfordringer med sikte på parkourbevegelsene. I tillegg kladdet jeg en oversiktstegning av flerbrukshallen og plassering av de ulike utfordringene, alt med tanke på tilløp, landing og muligheter for løping. Utfordringene og potensielle muligheter for parkour ble innlemmet i observasjonsskjemaet (Vedlegg 1).

Skolegården ble kartlagt gjennom kartiskolen.no for å få klarhet i tomtegrensen til skolen. Ved vurdering av skolegården forholdt jeg meg til varierende underlag og løse og faste

elementer. Underlaget var gress, grus og asfalt. Løse elementer kunne for eksempel være tilgang på en kasse og faste elementer var for eksempel et gjerde og en trapp. Jeg gikk noen runder i landskapet, tok bilder og skrev ned på kartet ulike utfordringer som kunne inngå i parkourbevegelsene balanse, hopp, henge/svinge, vault, klatring og løping, samt hvilket underlag som var i skolegården ved utfordringene. I tillegg undersøkte jeg sikkerheten ved de ulike utfordringene ved selv å gjøre bevegelsene og vurdere forholdene rundt. Ut fra oversiktskartet med utfordringer laget jeg en liste over utfordringene og potensielle muligheter for parkourbevegelser. Dette ble ført inn i observasjonsskjemaet (Vedlegg 1).

Læringsarenaen skogen ble kartlagt og vurdert ut fra topografi og vegetasjon. Topografien kan være flat, skrående/hellende, kupert, bratt eller steinete og jeg fant stor variasjon. Sommerhalvåret preges av mose, planter, busker og trær i skogsområdene eller kort sagt vegetasjonen i alle sjiktene. Forgreningen av trær og tettheten av trær og busker dominerte i vinterhalvåret. Løse elementer i skogen inkluderer pinner, greiner, blader, kongler, steiner, tømmer og små nedfallstrær. Utendørsmiljøet endrer seg over tid og de forskjellige årstidene har forskjellige elementer og muligheter. Om vinteren er det snø/is som vil prege utfordringer i landskapet (Fjørtoft & Gundersen, 2007). Ved kartlegging av skogen brukte jeg kartiskolen.no for å få oversikt over mulige skogsområder i umiddelbar nærhet til skolen. Jeg oppsøkte skogsområder fire ganger for å ta bilder og notere ned observasjoner av topografi, vegetasjon og løse og faste elementer i landskapet. Deretter brukte jeg bildene og notatene til en gjennomgang av utfordringer som kunne være potensielle muligheter for parkour. Etter at forslagene mine til parkourbevegelser var ferdig planlagt gikk jeg tilbake til skogsområdene for fysisk å prøve ut ulike utfordringer i forhold til sikkerhet. De potensielle utfordringene og bevegelsene ble innlemmet i observasjonsskjema (Vedlegg 1).

5.3.2 Observasjon i tre læringsarenaer

Observasjon av elevene i intervensjonen ga meg grunnlag for å belyse problemstillingen «Hvordan bruker elevene mulighetene for parkour i læringsarenaene?». Observasjon handler om å iakttå det fenomenet som skal undersøkes, og deretter må inntrykkene bearbejdes og tolkes (Dalland, 2012). Observasjon kan gjennomføres på en kvantitativ eller kvalitativ måte. Mine observasjoner har i hovedsak et kvalitativt preg, men jeg har også

hentet ut noe kvantitative data fra observasjonsskjemaene mine. I denne studien vil jeg bruke *lærer* om meg selv, men klassens ordinære lærer vil bli omtalt som *kroppsøvlingslærer*.

Kroppsøvlingslæreren var i 50-årene, og fikk rollen som ikke deltagende observatør i dette prosjektet. Denne rollen innebærer å stå på sidelinjen å observere og er en av de to ytterposisjonene i rolle som observatør (Thagaard, 2013). Min rolle som observatør var ved fullstendig deltakelse i og med at jeg hadde fullt ansvar for undervisningen. Dette er den andre ytterposisjonen Thagaard (2013) skriver om. Denne kombinasjonen av to observatørroller ble valgt for best mulig å få frem hva som faktisk skjer i timen og om parkour kan brukes som aktivitet i kroppsøvlingsfaget.

I forkant av intervusjonen samtalte kroppsøvlingslærer og jeg om hva som kunne være interessant å observere. Kroppsøvlingslærer fikk instruksjoner om for eksempel å observere en gruppe av gangen og å sikre at alle grupper ble observert (Gillham, 2008).

Etter undervisningstimene fylte jeg ut observasjonsskjemaet (Vedlegg 1). Dette observasjonsskjemaet var på forhånd utfylt med utfordringer i landskapet og bevegelser til utfordringene fra kartleggingen. Det inneholdt mine tanker om hvilke utfordringer som finnes, hvilke parkourbevegelser som kunne utfordres, og hva elevene faktisk gjorde. Som betegnelser for muligheter og bruk av arenaene ble potensielle og aktualiserte affordances benyttet (Kyttä, 2004). Observasjonsskjemaet ble benyttet til å observere hvilke utfordringer elevene brukte og hvilke bevegelser de brukte. Slik kunne jeg sammenligne om elevene brukte elementene slik som jeg forventet (potensielle muligheter) og hva elevene faktisk gjorde (aktualiserte muligheter) med utfordringene. Jeg valgte å ha et observasjonsskjema som jeg fylte ut underveis og i etterkant av undervisningstimene. Rett etter hver undervisningstime diskuterte kroppsøvlingslærer og jeg våre observasjoner. Samtaler som kombineres med observasjon kan være uformelle underveis i selve observasjonene eller mer formelle i etterkant (Thagaard, 2013). Mine samtaler med kroppsøvlingslærer i etterkant hadde i hovedsak formelle kjennetegn. Observasjonsskjemaene ble tilpasset til de ulike arenaene og de muligheten som fantes der. Utfordringer som elevene brukte, men som jeg ikke hadde registrert, ble notert.

I undervisningstimene valgte jeg å ha med meg en liten notatblokk som jeg skrev ned noen stikkord i underveis. I tillegg til notatblokken og observasjonsskjemaet skrev jeg også feltnotater etter timene som inneholdt helhetsinntrykket av timen, hvilke bevegelser som dominerte, mine refleksjoner etter timene og sammenfatningen fra samtale med kroppsøvingslærer. Hovedbegrunnelsen for disse feltnotatene var å styrke hukommelsen min når resultatene skulle skrives ned, tolkes, analyseres og diskuteres.

5.3.3 Intervju

Thagaard (2013) beskriver det kvalitative forskningsintervjuet som en metode som søker etter å få frem andre menneskers opplevelser, synspunkter og perspektiver på det som blir tatt opp i intervjuet. Intervju kan gi et godt grunnlag for å få innsikt i personens erfaringer, tanker og følelser (Thagaard, 2013). Grunnlaget for å bruke intervju som metode i denne studien var å ønsket om å få frem elevenes og kroppsøvingslærer synspunkter og erfaringer fra undervisningen med parkour. Denne studien omfatter tre fokusgruppeintervju av elever og et intervju av kroppsøvingslærer.

Jeg valgte å ha en semi-strukturert intervjuform (Kvale & Brinkmann, 2009) med en intervjuguide ved fokusgruppeintervjuene samt i intervjuet med kroppsøvingslæreren (Vedlegg 2 og 3). Dette er en intervjuform som jeg kunne forberede meg til ved å ha temaer og de fleste spørsmålene klare til bruk. En god guide har en naturlig progresjon rundt temaene med noe overlapp mellom temaene (Kvale & Brinkmann, 2009). Dette var noe jeg strebet mot i bearbeidingen av intervjuguiden. Jeg valgte i hovedsak den direkte spørsmålsformen i mine tre fokusgruppeintervjuer og intervjuguiden ble fulgt sånn noenlunde i samme rekkefølge. En slik guide viste seg å være fordelaktig i forhold til å sammenligne de tre gruppene. Det er vanlig å bruke spørsmålsformuleringer i strukturerte intervjuer. Dette er fordi det signaliserer at forskeren da har den grunnleggende kontroll over innholdet og retningen i diskusjonen (Morgan, 1997). En annen måte er å ha diskusjonsoverskrifter som bare løst formuleres som spørsmål, som for eksempel «en av de tingene jeg er spesielt interessert i er hva dere har lært gjennom aktiviteten parkour i kroppsøvingsfaget. Hva kan du fortelle om det?» (Morgan, 1997). Slike åpne spørsmålsformuleringer ble noe brukt i fokusgruppeintervjuene og i intervjuet med kroppsøvingslærer.

På forhånd fikk jeg godkjenning fra de aktuelle elevene, rektor og kroppsøvlingslærer om å ta opp intervjuene på en Samsung Galaxy Tab (nettbrett). Alle fikk også informasjonen om at opptaket av intervjuet ville bli slettet etter sensur på oppgaven. I tillegg informerte jeg kroppsøvlingslærer om at hun kunne få lese igjennom transkripsjonen når den var ferdigstilt.

Fokusgruppeintervju om elevenes erfaringer

Fokusgruppeintervjuene belyste i hovedsak problemstillingen «Hvordan bruker elevene mulighetene for parkour i læringsarenaene?». Fokusgruppeintervjuer brukes på mange ulike områder. I dag brukes det mest i forbruksforskning, men metoden brukes også til evaluering av større sosiale programmer. På 1980-tallet ble fokusgrupper tatt i bruk innenfor den akademiske samfunnsforskningen. Fokusgruppene består gjerne av 6-10 personer. Formålet med intervjuet er å få frem ulike synspunkter om området eller temaet intervjueren presenterer. Det er ikke noe mål at fokusgruppen skal komme frem til et felles synspunkt. Denne typen intervju passer god til eksplorative undersøkelser på ett nytt område (Kvale & Brinkmann, 2009). Cheng (2014) peker på fokusgruppeintervju som en godt egnet metode når det gjelder forskning i skolesammenheng. Parkour er en ny aktivitet i kroppsøvlingsfaget, og min undersøkelse kan av den grunn kunne kalles eksplorativ. I intervjusituasjonene er det ønskelig få frem en ordveksling som kan bringe frem spontane utsagn og følelser som kan være litt vanskelig ved individuelle intervjuer. I fokusgruppeintervju kan tabubelagte og følsomme temaer være lettere å uttrykke enn alene med en lærer. På grunn av gruppesamspillet kan det være vanskelig for intervjueren å holde en stø kurs i ønsket tema og ønsket diskusjon, og det var en av grunnene til at jeg forberedte meg grundig. Det er også viktig at intervjueren skaper en åpen atmosfære så fokusgruppa føler de kan komme med sine synspunkter (Kvale & Brinkmann, 2009). Kvale og Brinkmann (2009) poengterer viktigheten med å ha alderstilpassede spørsmål i intervjuet. I min undersøkelse var intervjuobjekter i alderen 15-16 år, en aldersgruppe som kan ha stor variasjon med tanke på både evnen og viljen til å reflektere og diskutere i gruppesammenheng. Av den grunn hadde jeg hovedsakelig direkte spørsmålsformulering i min intervjuguide (Vedlegg 2).

I fokusgruppeintervjuene ønsket jeg homogene grupper. En slik inndeling ble valgt fordi jeg antok at elevene ville være mest komfortable med å uttrykke sine meninger i homogene grupper. Morgan (1997) er opptatt av at gruppene skal være komfortable for å kunne få

frem både positive og negative sider samt noen følelser angående temaet. I fokusgruppeintervjuene valgte jeg at kroppsøvingslæreren skulle dele inn de tre homogene gruppene. Kroppsøvingslæreren hadde god kjennskap til elevene og elevenes fritidsaktiviteter som var grunnlaget for inndelingen. Inndelingen var i samsvar med gruppeinndeling til Ingebrigtsen, Mehus, Aspvik, og Sæther (2008);

1) konkurranseorienterte, 2) de aktivitetsorienterte, 3) de lite aktive. De konkurranseorienterte elevene var kjennetegnet ved å være med i den organiserte idretten. Aktivitetsorienterte elever var gruppen som hadde valgt bort idretten men som fremdeles var aktive. De lite aktive var elever som ikke deltok i idrett og gjerne hadde negative opplevelser knyttet til fysisk aktivitet (Ingebrigtsen et al., 2008). Med denne inndelingen kunne jeg også sammenligne erfaringer og opplevelser mellom de ulike gruppene. Sammenligningen bidro nettopp til å se forskjeller og likheter i synet på parkourundervisningen, noe som igjen gav et større bilde av aktiviteten parkour i de tre ulike læringsarenaene.

Hver fokusgruppe besto av 5-7 elever. Intervjuene i fokusgruppene startet med at jeg fikk lov til å ta ut elevene fra den ordinære undervisningen. Jeg ble tildelt et grupperom på skolen, slik at intervjuet kunne holdes uten avbrytelser og på et sted elevene kjente fra tidligere. For å kunne få gjennomført intervjuene var det en tidsramme på 50 minutter for hvert intervju. Det viste seg at denne tiden var tilstrekkelig ettersom hvert fokusgruppeintervju hadde en varighet på 35-45 min. Alle intervjuene ble gjort på en og samme dag.

Hvert intervju startet med at jeg gav beskjed om hensikten med intervjuet, og om at alt de sa ville bli anonymisert og slettet, og at jeg hadde taushetsplikt. Jeg understreket også at hvis det var spørsmål de ikke ønsket å svare på var dette greit, og at de kunne trekke seg både før, under og i etterkant av intervjuet. Jeg presiserte også at jeg var svært interessert i deres erfaringer med undervisningsopplegget i parkour.

Intervju av kroppsøvingslærer

Intervjuet med kroppsøvingslærer hadde også en semi-strukturert form. Intervjuguiden ble utformet med bakgrunn i problemstillingene og med utgangspunkt for å samle inn data om

kroppsøvingslærers erfaringer og synspunkter angående undervisningsopplegget i parkour, samt om kompetansemålene hadde tilknytning til parkour. Også her var det hovedsakelig en direkte spørsmålsform med innslag av mer åpne spørsmål i intervjuguiden (Vedlegg 3). Intervjuet med kroppsøvingslæreren bidro til å belyse følgende problemsstilling: Hvordan kan parkour bidra til å nå ulike kompetansemål i faget?

Intervjuet startet med at jeg gav jeg beskjed om hensikten med intervjuet, og informasjon om at alt som ble sagt ville bli anonymisert og etter hvert slettet, og at jeg hadde taushetsplikt. Jeg understreket også at kroppsøvingslærer kunne trekke seg både nå, under og i etterkant av intervjuet. Jeg presiserte også at jeg var interessert i alle erfaringer og synspunkter på undervisningsopplegget i parkour og parkour som aktivitet i kroppsøvingsfaget.

5.3.4 Loggbok

Elevenes loggbøker i intervensjonen ga meg grunnlag for å belyse problemstillingen «Hvordan bruker elevene mulighetene for parkour i læringsarenaene?». Loggbok ble brukt for å få informasjon om perspektiver knyttet til denne problemstillingen, og loggboken kunne i tillegg utdype metoder som intervju og observasjon. Loggbøker bidrar også til det som kalles «en tykk beskrivelse», noe som peker i retning av økt kvalitet (Løkken & Søbstad, 2013; Thagaard, 2013; Tiller, 1999). I tillegg til å være en del av datainnsamlingen bidro loggbøkene også til elevenes refleksjon (V. Ertesvåg & Ronglan, 2009). I planleggingen av min studie valgte jeg loggbok fordi den ville kunne gi et verdifullt bidrag til informasjon om hvordan elevene selv vurderer parkour som aktivitet i kroppsøvingsundervisningen. Loggboken ble skrevet av alle elevene som deltok i undervisningen umiddelbart etter hver undervisningstime. Elevene hadde ca. fem minutter til å svare på spørsmålene som var gjennomgående fra time til time. Elevene skrev fra to linjer til en halv side.

Spørsmål som ble stilt etter hver økt var:

- Hvilken følelse ga aktiviteten deg? (bare i skolegård og skogen)
- Hvor godt likte du timen, på en skal fra 1-6 (hvor 6 er det høyeste)?
- Tenk på en utfordring, hvordan klarte du å komme forbi utfordringen?
- Hva måtte til for å komme forbi utfordringen?

5.4 Intervensjon

Opplegget ble gjennomført som en del av den obligatoriske undervisningen i kroppsøving. Det var planlagt tolv leksjoner, men det ble gjennomført elleve leksjoner. Leksjonene bestod av 50-60 minutter i to perioder, ukene 9-11 og 15-17. Grunnen for denne oppdelingen var for å få forskjellige årstider i læringslandskapene i uteområdene. Det var dessuten de mulighetene som passet skolen og kroppsøvingslæreren best for å gjennomføre dette prosjektet.

De fire første undervisningstimene var i *flerbrukshallen*. Undervisningen besto av åpne oppgaver og var stasjonspreget i de tre første undervisningstimene. I den fjerde timen var elevenes oppgave å lage egne parkourløyper med utstyret og det hallen hadde å tilby av utfordringer. I undervisningstime 5-7 var læringsarenaen *skolegården*. Elevene skulle her finne utfordringer til spesifikke parkourbevegelser samt lage en parkourløype. Undervisningstime 8-11 var i læringsarenaen *skogen*. Læringsarenaen var delt inn i tre skogsområder, det vil si tre ulike læringslandskap. I skogen som læringsarena skulle elevene finne utfordringer for parkour og øve på dem. Elevene fikk her i oppgave å komme seg mest mulig effektivt fra A til B i et avgrenset område.

Se Vedlegg 4 for oversikt over undervisningsopplegget og Vedlegg 5 for detaljerte øktplaner. Undervisningens innhold ble utviklet underveis i intervensjonen. Erfaringene fra et læringslandskap ble brukt for å planlegge undervisningen i den neste læringsarenaen. Grønmo (2004) i Thagaard (2013) peker på at fleksibilitet og endringer som gjøres på grunn av erfaringer underveis nettopp kjennetegner kvalitative metoder.

Undervisningsmetode

Jeg valgte å bruke induktiv undervisningsmetode for aktiviteten parkour. Valget ble tatt både med begrunnelse i aktivitetens opprinnelse og i at parkour er en uorganisert aktivitet (Gerling et al., 2011). Min rolle som lærer var veiledende. Denne rollen inneholder å motivere elevene, stille spørsmål og stimulere til videre arbeid. Spørsmål som stilles kan være lukkede eller åpne, og ved mer lukkede spørsmål vil det være færre valgmuligheter for elevene. Ved åpne spørsmål vil elevene få flere valgmuligheter (Brattenborg & Engebretsen, 2013). For at elevene skulle lære ulike bevegelser og hva parkour var, ble det stilt relevante

spørsmål slik at elevene selv måtte reflektere over hva de gjorde. Egnede spørsmål til dette var for eksempel «Hvordan var det for deg å komme over denne utfordringen? Kan du komme over utfordringen på en annen måte? Hvordan landet du? Kan du løpe direkte videre etter du har landet?». Standal (2015) foreslår en undervisningsmodell som tar utgangspunkt i Whiteheads (2010) begrep *physical literacy*. I denne undervisningsmodellen er det elevenes bevegelseserfaringer som står i sentrum, samt en undervisningsstrategi som han kaller «fingrane-av-fatet pedagogikk». Den tar utgangspunkt i at elever er forskjellige og at man derfor må tillate ulike måter å bevege seg på. Læreren sin rolle innenfor denne undervisningsstrategien er å konstruere læringslandskap som skal gi elevene mulighet til å utforske og oppdage måter å bevege seg på. Læreren vil altså være en tilrettelegger og veileder som prøver å forstå elevenes erfaringer og hjelpe elevene til å reflektere over erfaringen. I denne undervisningsmodellen vil den induktive undervisningsmetoden være mer aktuell enn den deduktive. Læreren skal altså ikke vise eller fortelle hva elevene skal gjøre, og heller ikke korrigere utførelsene (Standal, 2015).

I tillegg til den induktive undervisningsmetoden ble elevene delt inn i heterogene grupper utfra kroppsøvlingslærers oppfattelse av elevenes motoriske kompetanse. Gruppestørrelsen var på 4-5 elever og kunne variere noe fra gang til gang på grunn av fravær.

Parkour er en uorganisert aktivitet (Gerling et al., 2011) og traceuren finner selv løsninger på utfordringer i landskapet. Den induktive metoden bygger på en problemløsende metode og er oppdagende- og erfaringsbasert læring (Brattenborg & Engebretsen, 2013), og slik er den som skreddersydd for parkour.

5.5 Bearbeiding og analyse av data

Dataen ble innsamlet gjennom kartlegging av læringsarenaene, loggbok fra elevene, observasjon og intervju. Analysen av dataene er en temasentrert tilnærming. Det vil si at dataen ble analysert ved bruk av temaer som er relevante for problemstillingene og oppgaven (Thagaard, 2013). Bearbeidingen og analysen av dataene ble tematisert innenfor læringsarenaene flerbrukshall, skolegård og skogen. Dette ble valgt for å få samlet de relevante dataene og kunne gå i dybden og få et helhetsinntrykk av hver læringsarena. I slike temasentrerte analytiske tilnærminger er det viktig ikke å løsrive enkeltutsagn fra der de

hører hjemme og å vurdere enkeltutsagn opp mot hele intervjuet (Thagaard, 2013). Innenfor hver læringsarena ble relevante data fra kartlegging, observasjon, loggbøker og fokusgruppeintervju samlet.

Bearbeiding og analyse av data fra kartleggingen

Kartleggingen ble gjort før intervensjonen, og mine kart over læringsarenaene ble utarbeidet ved å bruke kart fra kartskolen.no. Analysen av flerbrukshall og skolegård ble tematisert ved underlag og løse- og faste materialiteter i læringsarenaene. Analysen av skogen ble tematisert ved vegetasjon, topografi og løse- og faste materialiteter i læringsarenaen. Videre ble dataene fra kartleggingen tematisert innenfor potensielle muligheter for parkour i læringsarenaene. Analysen av kartleggingen startet allerede før intervensjonen ved at kartleggingen ble brukt til utforming av observasjonsskjema med utfordringer og bevegelser til utfordringen i læringsarenaene.

Bearbeiding og analyse av data fra observasjon

De første analysene av observasjon ble gjort i samtale mellom kroppsøvlingslærer og meg umiddelbart etter hver time (Thagaard, 2013). Observasjonsskjemaene med notater leste jeg nøye gjennom for å få et helhetlig inntrykk av læringsarenaene. Dette var grunnlaget for å gå i dybden av observasjonene i hver læringsarena. Deretter trakk jeg ut det som etter min vurdering var det mest vesentlige fra hver læringsarena.

Feltnotatene fra samtale med kroppsøvlingslærer etter hver undervisningstime ble lest gjennom to ganger. Fra feltnotatene ble det trukket ut data som ingen av observasjonsskjemaene hadde noe data om. Dette var beskrivelser av spesielle hendelser i undervisningstimene og hvilke bevegelser som dominerte i undervisningstimene. Dataene fra feltnotatene utfylte dataene fra observasjonsskjemaene.

Dataene fra observasjonsskjemaene (Vedlegg 1) fra hver læringsarena ble tematisert i «utfordring, potensielle- og aktualiserte muligheter». Det ble laget en matrise over utfordringer, potensielle muligheter og aktualiserte muligheter for hver læringsarena og fra hver undervisningstime. Innenfor hver læringsarena ble alle observasjoner av samme

utfordring samlet. For eksempel ble alle potensielle muligheter og aktualiserte muligheter knyttet til frittstående kasse samlet under utfordringen kasse (Tabell 2, utfordring nr.2).

Bearbeiding og analyse av data fra loggbøker

Ved gjennomlesing av loggbøker delte jeg uttalelsene på de ulike læringsarenaene, flerbrukshall, skolegård og skog. Loggbøkene ble lagt inn i Excel 2013 fordelt på de ulike læringsarenaene. Deretter ble det laget matriser av utfordringer elevene skrev om og hva elevene gjorde ved utfordringene. Dette gav en god oversikt over hva elevene hadde skrevet om ved hver utfordring. Gjennom å lage disse matrisene kom det også frem to andre kategorier som var fysiske egenskaper og mentale faktorer. Det ble regnet ut gjennomsnitt av terningkastene elevene gav etter hver undervisningstime ved bruk av Excel 2013. Terningkastene viste seg å variere lite og ble derfor ikke brukt i resultatene. Det elevene forøvrig skrev i loggbøkene gav mer nyansert informasjon.

Ettersom fokusgruppeintervjuet av mine elever kom til slutt i hele undervisningsperioden og heller ikke var et individuelt intervju, fant jeg også uttalelser i noen loggbøker som jeg ikke fikk på andre måter. Mens opplevelsene var ferske så husket elevene mer og hadde kanskje også mer å si.

Bearbeiding av data fra intervju

Fokusgruppeintervju av elevene ble gjort etter endt undervisningsperiode med parkour. Samlet ble det innhentet data fra tre fokusgruppeintervjuer med elever og et intervju med kroppsøvingslærer. Det tre fokusgruppeintervjuene ble transkribert hver for seg. I transkriberingen skrev jeg nøyaktig ned det elevene og læreren hadde sagt, med unntak av noen steder der jeg måtte endre litt for å gjøre det klart for analyse, slik Kvale og Brinkmann (2009) skriver om. Det handlet om å føye til noen ord eller å sette en beskrivelse av situasjonen i parentes. Etter transkribering av alle intervjuene ble hvert intervju nøye gjennomlest to ganger for å få et helhetlig inntrykk. Deretter skrev jeg ned en kort oppsummering fra hvert intervju. Så gikk jeg dypere inn i intervjuene og trakk ut noen områder som sa noe om de ulike læringslandskapene, utfordringer og elevenes opplevelser og erfaringer av parkour i læringslandskapene. Videre ble de tre læringsarenaene med

tilhørende utfordringer og erfaringer samlet fra alle tre fokusgruppeintervjuene. Dette ble gjort for å kunne se likheter og forskjeller mellom fokusgruppene.

Dataene fra intervjuet med kroppsøvlingslærer ble transkribert. Etter transkribering ble intervjuet lest nøye igjennom to ganger. Ut fra gjennomlesningen ble det hentet ut data som sa noe om de ulike læringsarenaene, parkour i kroppsøvlingsfaget, kompetansemål i kroppsøvlingsfaget i relasjon til parkour, motoriske ferdigheter i parkour og undervisningsmetode.

5.6 Etikk

Et forskningsprosjekt, stort eller lite, vil alltid innebære etiske overveielser. Det første jeg måtte gjøre var å avklare hvilke tillatelser jeg måtte innhente. I denne undersøkelsen viste det seg at det ikke var nødvendig å innhente godkjenning fra Norsk Senter for Forskningsdata (NSD) ettersom det ikke skulle registreres eller innhentes personopplysninger. Grunnen til det var at ingen navn skulle registreres og ingen personlige data ble innhentet. Skolen er også anonym, men kartene kan blir gjenkjent.

Jeg tok kontakt med skolens inspektør som jeg trodde ville være positiv til at skolen skulle delta i forskningsprosjektet mitt. Vedkommende svarte positivt og deretter kontaktet jeg rektor på skolen som fikk informasjonsskriv om prosjektet, og jeg fikk en godkjenning om at skolen ville delta. Deretter var det klart for å kontakte en kroppsøvlingslærer. Før intervjuet informerte jeg alle som på en eller annen måte deltok om studiens innhold og hensikt. Videre innhentet jeg skriftlig samtykke fra skolen, kroppsøvlingslærer og elevene i den aktuelle klassen (Vedlegg 6). Kontaktlærer til den utvalgte klassen delte ut informasjonsskrivet til alle elevene. Det er 15-års-grense for elevers samtykke, men ettersom mitt utvalg var i grenseland valgte jeg i tillegg å innhente samtykke fra foreldre/foresatte. Bare de elevene som hadde foreldre som ga samtykke deltok i fokusgruppeintervju. Slik informert samtykke innebærer at intervjupersonene informeres om undersøkelsens overordnede mål, om fordeler og ulemper ved å delta (Kvale & Brinkmann, 2009). Det skulle vise seg at det var vanskelig å få inn alle samtykkeskjemaene, og av den grunn ble det sendt ut på nytt og tilslutt manglet samtykke fra seks foresatte. Ettersom studien var i ordinær undervisningstid måtte uansett alle elevene delta i

undervisningen. For å sikre at elevene var godt nok informert møtte jeg i dem noen uker i forkant av min intervensjon og informerte dem om det som skulle foregå. De stilte noen spørsmål, og alle virket positive til å være med.

Elevene hadde fått beskjed om at de kom til å bli observert av både kroppsøvingslærer og meg. Denne typen observasjon kjennetegnes av åpenhet, noe Thagaard (2013) påpeker som et viktig kjennetegn når observasjon foretas. Fullstendig åpenhet er sjeldent mulig, for eksempel hvis det dukker opp interessante problemstillinger underveis. Før intervjuene fikk jeg tillatelser av både lærer og elever til å ta opp intervjuene. I intervjuene ble verken navn eller personlige uttalelser notert. Alt materiale, både skriftlig og lydmateriale, vil bli slettet når sensur er falt. Dette ble også lagt frem til elever og kroppsøvingslærer i forkant av intervjuene. Deltagelsen i prosjektet var frivillig, det vil si deltagelse i fokusgruppeintervju og føring av loggbok.

5.7 Metodekritikk

All forskning, også aksjonsforskning, har svakheter og det er derfor viktig å synliggjøre detaljene i en studie slik at andre kan vurdere kvaliteten. Jeg vil her kort peke på noen faktorer som har hatt betydning for reliabilitet og validitet av min studie. Reliabilitet handler om pålitelighet og innebærer at studien skal kunne gjentas og ende opp med noenlunde samme konklusjon. Validitet handler om gyldighet og om dataene som er innhentet er relevante for problemstillinger og konklusjoner som trekkes (Kvale & Brinkmann, 2009; Thagaard, 2013).

5.7.1 Reliabilitet

Kartlegging av arenaene var begrenset av min oppfatning. Jeg så neppe alle potensielle muligheter i flerbrukshallen, ute i skolegården eller i skogen. For å styrke kartleggingen kunne kroppsøvingslærer eller andre som var kjent i området vært med på denne kartleggingen. Kartlegging med offentlige kart er en pålitelig metode hvis kartet er av nyere dato.

Ved kun å ha ett case er det vanskelig å generalisere undersøkelsen til å gjelde for alle ungdomsskoleklasser. Dette er en generell svakhet ved mange kvalitative studier (Thagaard, 2013).

Observasjonsresultatet avhenger mye av den som observerer, både kunnskapen om temaet og hvor mye personene har observert på denne måten før. Kroppsøvlingslærer hadde lite kunnskap om parkour og hadde heller ikke erfaring fra forskning. I dette tilfelle var vi to som observerte. Kroppsøvlingslærer og jeg observerte på litt forskjellige måter, men samtale om observasjonene umiddelbart i etterkant av timene styrket konklusjonene siden vi i samtalene var enige om det vi hadde observert. I skolegården og skogen var veiledning og oppfølging av elevene en utfordring på grunn av til dels store avstander og elever som var forskjellige steder. Det var av samme grunn også en utfordring med observasjonene i disse læringsarenaene. Bruk av flere metoder gjør resultatene mer troverdige.

Som aksjonsforsker inntok jeg rollen som kroppsøvlingslærer, og det vil si at det var jeg som hadde kroppsøvingstimene med parkour. Dette hadde bakgrunn i at kroppsøvlingslæreren hadde lite kunnskap om parkour, slik at jeg hadde best kompetanse til å gjennomføre denne undervisningen. Denne fordelingen av roller bidro til å sikre at elevene fikk den undervisningen og veiledningen studien tok sikte på. Det beste ville kanskje ha vært om kroppsøvlingslæreren kunne hatt undervisningen for da kunne jeg ha konsentrert meg om å observere. Det var imidlertid lite aktuelt å bruke tid på opplæring av kroppsøvlingslærer, og kroppsøvlingslæreren ønsket dessuten at jeg skulle ha undervingen i parkour. Valget ble derfor at kroppsøvlingslæreren skulle observere.

Loggboken ble ofte skrevet i full fart. Timen var nesten slutt og elevene var ivrige etter å komme seg i garderoben. Refleksjonene i loggboken ble dermed ikke så grundige som de kunne ha vært hvis vi hadde hatt mer tid til disposisjon. De satt også i samme rom og av og til var det litt småsnakk mens de skrev, noe som kan ha resultert i at elever påvirket hverandre.

I fokusgruppeintervjuene kan elevene ha blitt påvirket av hverandre eller kan ha valgt å ikke si noe på grunn av den settingen som et fokusgruppeintervju alltid vil være. Gruppene ble

delt opp etter aktivitetsnivå for å unngå at de som var lite fysisk aktive skulle føle seg alt for usikre. I alle gruppene var det likevel alltid noen som var mer forsiktige og usikre enn de andre.

En gjenganger i observasjonene var at på onsdag var det mindre engasjement enn torsdag. På onsdager var kroppsøving lagt til 2. time mens det på torsdager var kroppsøving i 4. time og dette kan ha hatt innvirkning på elevenes aktivitetsnivå og engasjement. Dette har jeg hatt med meg ved analysen av observasjonene.

Jeg har vært tydelig på hva som er resultater og hva som er analyse, tolkninger og diskusjon ved å samle resultatene i et eget kapittel. Dette øker ifølge Thagaard (2013) også reliabiliteten.

5.7.2 Validitet

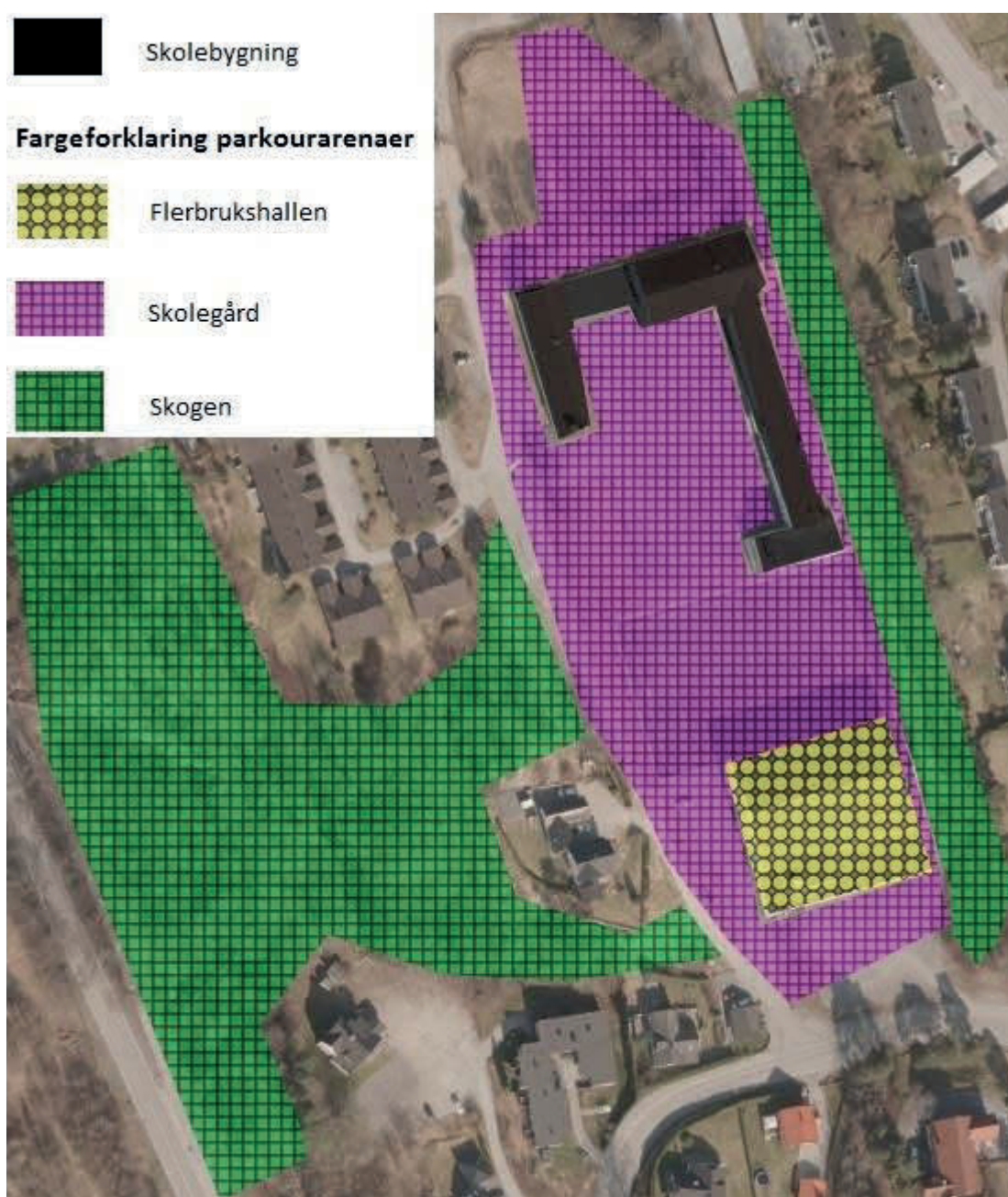
Triangulering, som betyr å bruke flere metoder, er en måte å øke validiteten til en studie på (Fangen, 2004; Thagaard, 2013). Jeg har brukt intervensjon i form av undervisning, observasjon og intervju av kroppsøvingslærer og fokusgrupper og også loggbøker skrevet av elevene etter hver undervisningstime. Alle metodene belyste problemstillingene i ulik grad og på ulike måter, men alt i alt var ingen av dem uten verdi i min studie og troverdigheten av mine resultater ble større på den måten.

Validitet handler også om å gjøre alle trinn i min studie gjennomsiklige (Thagaard, 2013) og det har jeg prøvd ved å gjøre grundige beskrivelser av både hvordan jeg har utført undersøkelsene mine og hvorfor. Jeg foretok fokusgruppeintervju etter at intervensjonene var gjennomført. På den måten hadde elevene fått erfaring med parkour i undervisningen i flerbrukshallen, skolegården og i skogen. Spørsmål som ble stilt her var av typen «Hva har dere lært i denne parkourundervisningen», og lignende (Vedlegg 2). Hensikten var å få mer kunnskap som grunnlag for å belyse problemstillingene mine, og i intervjuene fikk jeg frem elevens erfaringer av parkour i alle de tre læringsarenaene. Ved å ha dette fokusgruppeintervjuet etter at intervensjonen var gjennomført kjente jeg også elevene godt og hadde gjort meg mange erfaringer. Slik fant jeg ut hva jeg ønsket å spørre dem om, noe Kvale og Brinkmann (2009) også peker på som viktig.

Begrunnelser i alle faser av en studie bidrar til økt innsyn og dermed økt validitet. Resultatene mine gav meg grunnlag for å drøfte alle problemstillingene mine. De var relevante for studien og dette handler også om validitet (Kvale & Brinkmann, 2009; Thagaard, 2013).

6 Resultater

Alle de tre læringsarenaene, flerbrukshall, skolegård og skog, ligger i umiddelbar nærhet til skolebygningen (Figur 12). Skolebygningen (svart) er et vinkelbygg og ligger i den ene enden av skolegården (lilla). Området som er rammet inn av skolebygningen er asfaltert. I den andre enden av skolegården er det kunstgress og ved siden av ligger flerbrukshallen (gul). Skogen (grønn) er busksjikt og tresjikt med busker, barskog og løvskog. Terrenget er både kupert, bratt og flatt og med lite sikt.



Figur 12. Oversiktskart over de tre læringsarenaene. (Hentet fra www.kartiskolen.no)

6.1 Flerbrukshallen som parkour-arena

Flerbrukshallen er 45x25 m² og har en tribune ved den ene langsiden. Her er det en 2 m høy vegg opp til et rekkverk som er foran tribunene (Tabell 2, utfordring 7). Underlaget i flerbrukshallen er hardt og består av parkett med oppmerkede baner til idrettsaktiviteter etter standarden fra veilederen til Kultur- og kirkedepartementet (2005). I flerbrukshallen er det både faste og løse materialiteter. Figur 13 viser flerbrukshallen med faste og løse materialiteter for parkour.



Figur 13. Flerbrukshallen (Foto: privat)

Av **faste materialiteter** som er relevant for parkour finnes en ribbevegg og en vegg opp til tribunen. Tribunen består av tre dype trappetrinn og i bakkant av det øverste trappetrinnet er det en vegg på ca. 1 m. Denne går ikke opp til taket og kan derfor forseres slik at man kommer ned i en gang på baksiden av tribunen (Tabell 2, utfordring nr. 7). Høyden fra toppen av denne veggen og ned til gulvet i gangen er 1,8 m.

Av relevante **løse materialiteter** finnes: en justerbar kasse, en voltpute, en kort bukk, en lang bukk, to store og en liten tjukkas, syv løse matter, åtte matter som kan settes sammen, et sett høydehoppstyr, åtte benker og et stativ for oppbevaring av volleyballstenger. I tillegg til det som er nevnt finnes det også bord og stoler som tilgjengelige løse elementer. Alt i alt kan dette karakteriseres som en gjennomsnittlig utstyrt flerbrukshall.

6.1.1 Potensielle muligheter for parkour i flerbrukshallen

Flerbrukshallen har flere muligheter som læringslandskap for parkour. Både de faste og løse materialitetene i hallen kan benyttes i parkour. I hallen er det muligheter for utøvelse av bevegelser som balanse, hopp, vault, klatring og hening/svinging og løping mellom utfordringene. Dette er bevegelser som brukes i utøvelsen av parkour, se kapittel 2.1.1 om parkourbevegelser. Tabell 1 gir oversikt over hvilke potensielle løse og faste materialiteter som kan benyttes til utøvelse av de nevnte bevegelsene for parkour.

Tabell 1. Potensielle materialiteter for parkourferdigheter i flerbrukshallen.






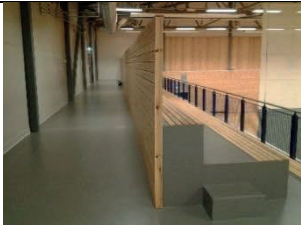
Ferdigheter i parkour	Vault	Klatring	Henge/svinge	Hopp/dropp	Balanse	Løping
Løse og faste materialiteter	Lang bukk	Ribbevegg	Stativ med horisontal stang	Høydehopp-utstyr	Benk+ bukk + ribbevegg	Åpne områder mellom utfordringene
	Kort bukk	Vegg til tribunen		Matter/tjukkaser oppå hverandre	Benk + ribbevegg	Gulv
	Kasse	Benk i ribbevegg til bukk/ kasse		Trappetrinn på tribune	Benk	Trapper
	Springbrett + kasse	Matter/tjukkaser oppå hverandre		Kasse	Tribunen	
	Benk i ribbevegg til bukk/ kasse	Veggen bak tribunen		Lang bukk		
	Voltpute			Kort bukk		

Tabell 1 viser at det er et godt utvalg av potensielle materialiteter for bevegelsene vault, hopp og dropp, mens det er færre potensielle materialiteter for klatring, henge og svinge og balanse. Løping er en bevegelse som krever åpent område, og som foregår mellom materialiteter for ulike utfordringer, noe det er viktig å tilrettelegge for i flerbrukshallen.

6.1.2 Aktualiserte muligheter for parkour i flerbrukshallen

Tabell 2 viser alle *enkelt*utfordringene som ble organisert i flerbrukshallen og alle utfordringene var tilrettelagt av lærer. *Potensielle muligheter* defineres som de bevegelsene lærer antok materialitetene inviterte elevene til. Tabell 2 viser både de potensielle mulighetene og hvilke bevegelser lærer observerte at elevene faktisk utførte. Det siste er betegnet som *de aktualiserte mulighetene* for hver utfordring.

Tabell 2. Enkeltutfordringer i flerbrukshallen, potensielle muligheter og aktualiserte muligheter

Nr.	Utfordringer	Potensielle muligheter	Aktualiserte muligheter
1	 <p>Apparatkonstruksjon: Bukk, benk, ribbevegg</p>	Balanse; kattedalanse og balanse på bena Klatring	Balanse på bena på benk Kattedalanse på benk Krabbe over/under benken Klatre under benken Henge/svinge i benk Hopp opp på bukk Dropp fra bukk Klatre ned og opp i ribbevegg
2	 <p>Kasse mot vegg</p>	Tic-tac	Tic-tac over kassa Pop-up opp på kassa Hopp, med landing opp på kassa Tranelanding opp på kassa Dropp fra kassa Eksentrisk landing på gulv
3	 <p>Bord</p>	Vault; Stegvault Fartvault	Hopp over bordet Krabbe under bordet Løpe rundt bordet Skli på baken over bordet Åle over bord
4	To benker oppå hverandre	Løpende hopp Presisjons hopp	Løpende hopp over benkene Strikkhopp over benkene Presisjons hopp m/samlede ben over benkene Balanse: stående på øverste benk
5	 <p>Voltpute</p>	Fartvault	Fartvault over voltpute Løpende hopp over voltpute Hopp med samlede ben over voltpute Splitthopp over voltpute Rulle på rygg over voltpute
6	 <p>Stativ for volleyballstenger med horisontal stang</p>	Henge/svinge; Underbar	Underbar i stangen Løpende hopp over stangen Stupe under stangen Framlengs rulle under stangen Stegvault over stangen
7	 <p>Tribune med frittstående vegg</p>	Klatring; Veggpasering Dropp Løpende hopp	Veggnedstigning ned frittstående vegg Legge seg på magen opp på den frittstående veggen for så å svinge bena over Klatring opp og over frittstående vegg Dropp til tribunetrinn.

Tabell 2 fortsetter; Enkeltutfordringer i flerbrukshallen, potensielle muligheter og aktualiserte muligheter

Nr	Utfordring	Potensielle muligheter	Aktualiserte muligheter
8	<i>To tjukkaser liggende oppå hverandre</i>	Dropp Løpende hopp	Løpende hopp opp på tjukkas Rulle over tjukkas Dropp fra tjukkas Dropp fra ribbevegg på tjukkas
9	<i>Ribbevegg</i>	Kattehopp Klatring vertikalt Klatring horisontalt	Kattehopp til ribbevegg Vertikal klatring i ribbevegg Horisontal klatring i ribbevegg
10	<i>Lang bukk</i>	Balanse på bena Kattebalanse Pop-up Stegvault Fartvault Dropp	Løpende hopp opp på bukk Pop-up opp på bukken, med landing på knær, baken eller, samlede ben Dropp fra bukk Balansere over bukk Krabbe over bukk
11	<i>Benker på gulvet liten og stor flate</i>	Balanse på bena	Balanse på bena oppå benk
12	<i>Høydehoppstativ m/ justerbar horisontal stang og tjukkas under stangen</i>	Løpende hopp Hopp m/samlede ben Parkourrulle	Løpende hopp over stang Hopp med samlede ben over stang Rulle under stang Salto over stang Landing med rulle på tjukkas Landing med samlede ben på tjukkas
13	<i>Kort bukk</i>	Stegvault Pop-up Dropp	Pop-up opp på kort bukk Løpende hopp over kort bukk Dropp fra kort bukk Eksentrisk stille landing fra kort bukk
14	<i>Liten pute</i>	Fartvault Løpende hopp	Løpende hopp over liten pute Hekkhopp over liten pute Splitthopp over liten pute Hopp med samlede ben over liten pute
15	<i>Frittstående kasse på gulvet</i>	Balanse på bena Tranelanding Pop-up Stegvault Fartvault Dropp	Pop-up opp på kasse Stegvault over kasse Fartvault over kasse Landing på knærne oppå kasse Tranelanding oppå kasse Dropp fra kasse Eksentrisk stille landing fra kasse
16	<i>Åpent område: Mellom utfordringer og trapper</i>	Løping	Løp på gulv Tilløp mot utfordringer
17	<i>Vegg fra hallen opp til tribunen</i>	Veggpassering	Ingen bevegelser ble observert

De mest dominerende bevegelsene i flerbrukshallen var ulike hopp, og deretter kom løping. I utfordringene som var høye, som kassa eller lang og kort bukk, var det få elever som mestret de potensielle mulighetene. Ved disse utfordringene var det pop – up som var mest

fremtredende. En mulig forklaring på dette kan være at det kreves god spenst, styrke og koordinasjon for å mestre de høye utfordringene. En annen forklaring kan være at elevene ikke oppdaget de potensielle mulighetene ved utfordringene på grunn av lite kunnskap om og erfaring med aktiviteten. Det kan og være at de potensielle mulighetene rett og slett ikke passet til utfordringene.

Stegvault ble lite brukt. Dette kan skyldes at elevene har lite erfaring med apparatene som ble brukt i undervisningen. Andre faktorer kan være at mange av utfordringene krever så god styrke at elevene ikke mestret alle bevegelsene. Ettersom undervisningen var problemløsende og dermed med minimal instruksjon, så stemte heller ikke de potensielle og aktualiserte mulighetene alltid overens. Likevel var det oftest slik at de potensielle og aktualiserte mulighetene stemte overens (Tabell 2, utfordring nr. 1,2, 4 og 6). Det er også verdt å merke seg at ved litt veiledning så utfører alle elevene den potensielle muligheten fartvault (Tabell 2, utfordring nr. 5). Alle de potensielle mulighetene nevnt i utfordringene 1-16 ble utforsket eller aktualisert av elevene i en eller annen utfordring. Et interessant poeng var at de aktualiserte mulighetene ved så å si alle utfordringene var flere enn de potensielle mulighetene (Tabell 2, utfordring nr 6,11 og 12).

Utfordringer som var i vanskeligste laget, men som allikevel skapte mye engasjement var bord, kasse og frittstående vegg på tribunen. Kasse mot vegg (Tabell 2, utfordring nr. 2) og frittstående kasse (Tabell 2, utfordring nr. 15) hadde mange like aktualiserte muligheter. Tic-tac ble aktualisert ved kasse mot vegg. Dette viser at en kasse kan gi ulike potensielle muligheter, og at plassering av løse materialiteter kan ha noe å si for bruken av dem i flerbrukshallen. Utradisjonell bruk av faste og løse materialiteter vil gi flere potensielle muligheter i en flerbrukshall. Dette kommer frem ved bord (Tabell 2, utfordring nr. 3) og frittstående vegg på tribunen (Tabell 2, utfordring nr. 7). Ved bord som utfordring ble ikke de potensielle mulighetene aktualisert. Det var også her flere aktualiserte muligheter enn potensielle muligheter. De fleste av disse bevegelsene er ikke direkte parkourteknikker, men viser hvordan elevene løste og brukte denne utfordringen og at det for noen elever var mest effektivt å løpe rundt enn å komme seg over bordet. Apparatkonstruksjonen bukk, benk og ribbevegg (Tabell 2, utfordring nr.1) er et eksempel som hadde flere aktualiserte muligheter enn potensielle. Eksempelet viser også at en kombinasjon av løse og faste materialiteter vil

kunne åpne opp for mange ulike aktualiserte muligheter. Gjennomgående for alle utfordringene i flerbrukshallen var at de inviterte til parkourbevegelser.

Utfordringen som bestod av et stativ for volleyballstenger med horisontal stang (Tabell 2, utfordring nr. 6) var en utfordring der den potensielle muligheten henge/svinge ble aktualisert. Elevene utførte deler av bevegelsen ved bruk av tilløp. Elevene landet på baken på tjukkas og ikke på bena på gulvet.

Da elevene skulle konstruere egne løyper var de mest brukte materialitetene voltpute, lang bukk, benk, ribbevegg, to tjukkaser og en kasse (Vedlegg 5, økt nr. 4). Elevene laget løyper med tre eller flere utfordringer. Halvparten av elevene valgte å øve seg på flere ulike enkeltutfordringer, men satte ikke materialitetene sammen til en parkourløype. Ved flere utfordringer etter hverandre ble løping mer fremtredende og landingene endret seg slik at elevene landet på en mer hensiktsmessig måte med tanke på neste utfordring.

6.1.3 Elevenes erfaringer med parkour i flerbrukshallen

Oppsummering av elevenes erfaringer med parkour i flerbrukshallen baserer seg på det som kom frem i loggbøkene og fokusintervjuene.

Loggbøker

I elevbeskrivelsene var hopp gjentakende ved alle utfordringene. Utfordringene elevene skrev om vises i tabell 2.

Voltpute og to benker

Elevene skrev at de hoppet over, hoppet bukk over og hoppet med samlede ben over.

Kasse til vegg

Elevene skrev at de prøvde å hoppe opp på den med samlede ben for så å hoppe fort ned, hoppe over kassen med hjelp av armene og hoppe fra kassen og over i ribbeveggen.

Bordet

Flere elever skrev at de hoppet over, krabbet under bordet og gikk rundt bordet. En elev nevnte flere bevegelser; «jeg hoppet over, rullet over, skled over rullet under og krabbet over og under bordet». En annen elev skrev: «Veldig spennende å hoppe over bordet. Var

litt skeptisk i starten, men det gikk bra. Jeg krabbet under, hoppet på og over bordet. Jeg måtte manne meg opp rett og slett».

Apparatkonstruksjon med lang bukk, benk og ribbevegg

Her var det krabbing og rulling under benken som ble beskrevet i loggbøkene. En elev skrev: «jeg prøvde meg frem og tenkte på mulighetene for å komme over/under benken».

Stativ med horisontal stang

Her skrev elever at de prøvde å svinge seg i stangen, hoppe og ta tak i stangen, stå på stangen og hoppe ned. En elev beskrev det slik; «prøvde å svinge oss med stangen for å komme under og forbi». Dette var en utfordring som ofte ble nevnt.

Andre erfaringer

Flere elever skrev at de måtte samarbeide og klatre for å komme seg over den frittstående veggen på tribunen. En elev skrev: «hjalp alle over veggen og så klatret jeg over».

Løping ble beskrevet i tilknytning til parkourløypene, og flere elever skrev at de tok løpefart og løp imellom utfordringene. En elev skrev: «hoppe opp og ned fra bukken og løpe og hoppe over benkene deretter rulle under stanga». Løypa som ble beskrevet flest ganger inneholdt utfordringene bukk, benk, ribbevegg og tjukkass. En elev skrev: «Først hoppe på bukken, reiste meg opp og gikk på den til jeg måtte hoppe ned. Så hoppet jeg på en benk og gikk bort på den til ribbeveggen og hoppet i ribbeveggen, så måtte jeg gå bortover i ribbeveggen og hoppet ned på tjukkassen».

For å gjennomføre utfordringene skrev elevene at de trengte fysiske egenskaper som styrke og spenst. En elev skrev: «Arm og benstyrke, spenst». I tillegg nevnte flere elever mentale faktorer som at de måtte ha mot, ikke være redd, være kreative, ha selvtillit og vilje for å mestre utfordringene. Tre elever skrev: «Jeg måtte prøve ikke å være redd», «Jeg måtte manne meg opp rett og slett.» og «Jeg må ikke tenke, men bare gjøre det, uten frykt».

Flere elever skrev også om betydningen av samarbeid for å kunne forsere utfordringer. I tillegg var det elever som skrev at det var nyttig å samarbeide og ha en plan for hva de skulle gjøre og dessuten være villig til å prøve og feile for å kunne forsere utfordringene. En elev skrev: «vi måtte samarbeide for å komme over veggen». To andre elever skrev: «prøvde og feilet litt frem til jeg fant ut en løsning» og «Man må tørre å feile, og klare å hoppe litt høyt».

Fokusgruppeintervju

Fokusgruppeintervjuene ble foretatt i tre grupper: «lite aktive», «aktivitetsorienterte» og «konkurransorienterte». Det er tre spørsmål som danner grunnlaget for resultatene fra fokusgruppeintervjuene:

Spørsmål 1: Hvordan erfarte dere å holde på med parkour i flerbrukshallen?

De **lite aktive** sa at mattene gjorde at flerbrukshallen var et trygt sted å ha parkour. Elevene ga uttrykk for at de syntes det var morsomt inne, men enkelte ga også uttrykk for at det ble litt kjedelig i lengden. Elevene pekte på at selv om utfordringene varierte fra time til time var bevegelsene for å gjennomføre utfordringen ofte like. Enkelte gav imidlertid uttrykk for at repetisjon gjorde at de lærte bevegelsene godt. En gutt beskrev det slik: «det var morsomt, men ble litt kjedelig etter hvert.(..) Selv om rundene ikke var like, så var det litt mye av det samme. Men man lærer jo selvfølgelig litt der også, man må jo praktisere øvelsen flere ganger». At det ble litt kjedelig var en holdning som i liten grad kom til uttrykk i loggbøkene.

De **aktivitetsorienterte** elevene ga i intervju uttrykk for at det var greit å være i flerbrukshallen, men at det etter hvert var få utfordringer og litt lite utstyr. De mente at det hadde vært en god progresjon i timene og at poenget med øktene i flerbrukshallen var at de skulle lære grunnleggende bevegelser og se muligheter for parkour. En elev beskrev at det var bra å få basiskunnskap og forklarte «Jeg ville ut å hoppe, men forsto at jeg måtte lære basisen».

Konkurransorienterte elever uttrykte i intervju at flerbrukshallen var den beste læringsarenaen, og at det var gøy å holde på her. En elev forklarte det slik:

Det var flere hindre du kunne gjøre noe med inne enn i skogen hvor det bare var trær og fjellvegg og oppoverbakker og sånt. Innendørs kunne vi sette opp hindre slik at vi raskt kunne bevege oss fra en hindring til neste.

En elev fremhever at han var usikker på hva som var lov å gjøre i flerbrukshallen: «I flerbrukshallen vet jeg ikke om det er lov å klatre opp på visse ting og sånt.»

Spørsmål 2 og 3 ble besvart under ett, ofte slik at elevene begrunnet svaret på spørsmål 2 med spørsmål 3.

Jeg samler derfor begge spørsmålene her:

Spørsmål 2: Hvilke utfordringer i flerbrukshallen egner seg til aktiviteten parkour fra deres synspunkt?

Spørsmål 3: Hvordan brukte dere disse utfordringene?

Angående utfordringer i flerbrukshallen som egnet seg til parkour trakk de **lite aktive elevene** frem frittstående vegg ved tribunen, bordet og kassa. Om den frittstående veggen ved tribunen sa en elev at det var utfordrende å komme seg over veggen, og at han likte utfordringen. Eleven syntes det var en god utfordring fordi han måtte ta tak i toppen av veggen, løfte seg opp og hoppe over. Denne eleven presiserte også at utfordringen var godt relatert til parkour, for i parkour må man komme over høye utfordringer. En annen elev sa at hun stod oppå en medelev og fikk hjelp over veggen ved tribunen. Om bordet som utfordring beskriver en gutt hvordan han etter hvert mestret utfordringen:

Det bordet. Da måtte jeg ta sats og prøve å hoppe så høyt som mulig over. Hvis du hopper for sent, da treffer du bordet, og hvis du hopper for lavt da treffer du bordet (..) Jeg turte jo ikke å hoppe over bordet med en gang, men så, når jeg så andre som gjorde det, da turte jeg det, til slutt.

Ved kassa som utfordring beskriver ei jente hvordan hun løste denne utfordringen:

Jeg syntes bukken og kassa var en bra utfordring. Jeg måtte hoppe høyt og bare ta i alt jeg kunne og prøve å ikke lande på ansiktet på den andre siden. Jeg brukte henda for å komme meg over samtidig som jeg hoppet.

De aktivitetsorienterte elevene sa at bordet var en bra utfordring å hoppe over, kripe gjennom eller skli over. De mente også at veggen på tribunen var en «kul» utfordring, der noen elever klatret over. En gutt beskriver det slik: «den veggen, oppå tribunen, hoppe over den eller klatre over den. Det var kult.»

De konkurranseorienterte elevene nevnte flest utfordringer som de mente passet for parkour. De sa at bukken og kassa var gode utfordringer og at de hoppet oppå og over disse. Noen elever husket godt da de balanserte på benken i apparatkonstruksjonen (Tabell 2, utfordring nr. 1), og at denne var godt relatert til parkour. Elevene nevnte, på samme måte som de aktivitetsorienterte og de lite aktive elevene, at bordet var en utfordring de likte. Elevene sa at de hoppet over eller krabbet under bordet. Kattehoppet fra kassa til ribbevegg ble også nevnt som en utfordring de likte godt. Elevene nevnte også veggen på tribunen som en god utfordring. Her ga de uttrykk for at de måtte hjelpe hverandre.

Oppsummering av elevenes erfaringer fra loggbøker og fokusgruppeintervju

I tilbakemelding fra elevene i loggbok og intervju ble hopp trukket frem av flere som en bevegelse de brukte for å komme seg over ulike utfordringer, som for eksempel bord eller kasse. Elevene skilte ikke mellom de ulike formene for hopp i sine tilbakemeldinger. Frittstående vegg på tribunen var utfordrende og det krevdes samarbeid for å forsere den. Både de lite aktive og de konkurranseorienterte elevene fant mange utfordringer i flerbrukshallen. En del av de aktivitetsorienterte elevene syntes imidlertid at det ble for få utfordringer i flerbrukshallen. Alle de tre gruppene trakk frem tribune, bord og kasse som gode utfordringer for parkour. De konkurranseorienterte elevene trakk frem flest utfordringer. Hovedandelen av elevene sa noe om at de forstår betydningen av å øve på sentrale bevegelser for å kunne ha glede av å drive med parkour utendørs. Noen av de minst aktive syntes imidlertid at det ble litt kjedelig, mens de konkurranseorienterte elevene syntes det var veldig bra at det var flere utfordringer etter hverandre. En elev pekte på at det kan være usikkerhet om hva som er «lov» i flerbrukshallen. De fleste av elevene hadde noen refleksjoner om hva som skal til av både mot og ferdigheter for å mestre ulike utfordringer.

6.1.4 Kroppsøvlingslærers vurdering

Kroppsøvlingslæreren mente at flerbrukshallen var en god læringsarena å starte med parkour i, fordi det var der de stort sett var i kroppsøvlingsundervisningen ellers. Dermed var det en trygg arena for elevene ved introduksjon av en ny aktivitet. Kroppsøvlingslærer hevdet videre at det var begrensninger i flerbrukshallen for bevegelser som klatring og balansering. Likevel mente hun at undervisningsopplegget hadde mange og varierte utfordringer. Hopping var den bevegelsen kroppsøvlingslæreren trakk frem som ble mest brukt i denne arenaen.

På spørsmål om flerbrukshallen var egnet som læringsarena for parkour sa kroppsøvlingslæreren følgende: «Ja, i forhold til de utfordringene og de løypene undervisningsopplegget la opp til synes jeg absolutt det, også synes jeg det var kjempeflott at tribuneanlegget ble brukt slik at den delen ble utnyttet. Så det synes jeg absolutt».

6.1.5 Flerbrukshallen som læringsarena for parkour

Det spesielle med flerbrukshallen som parkour-arena er mulighetene til å kunne konstruere utfordringer. Dette gir mulighet til å tilrettelegge for ulike vanskelighetsgrader ved utfordringene og dessuten å kunne tilrettelegge ut fra elevenes forutsetninger. I tillegg kan de mange løse materialitetene i flerbrukshallen gi variasjon i utfordringene, slik det ble gjort i denne studien (Vedlegg 5, øktplan 1-4). Et viktig særtrekk ved flerbrukshallen er at utstyr som matter og tjukkaser kan bidra til at elevene tør å utforske bevegelser og utfordringer. Da kan elevene lande mykt selv om de faller ned fra en utfordring.

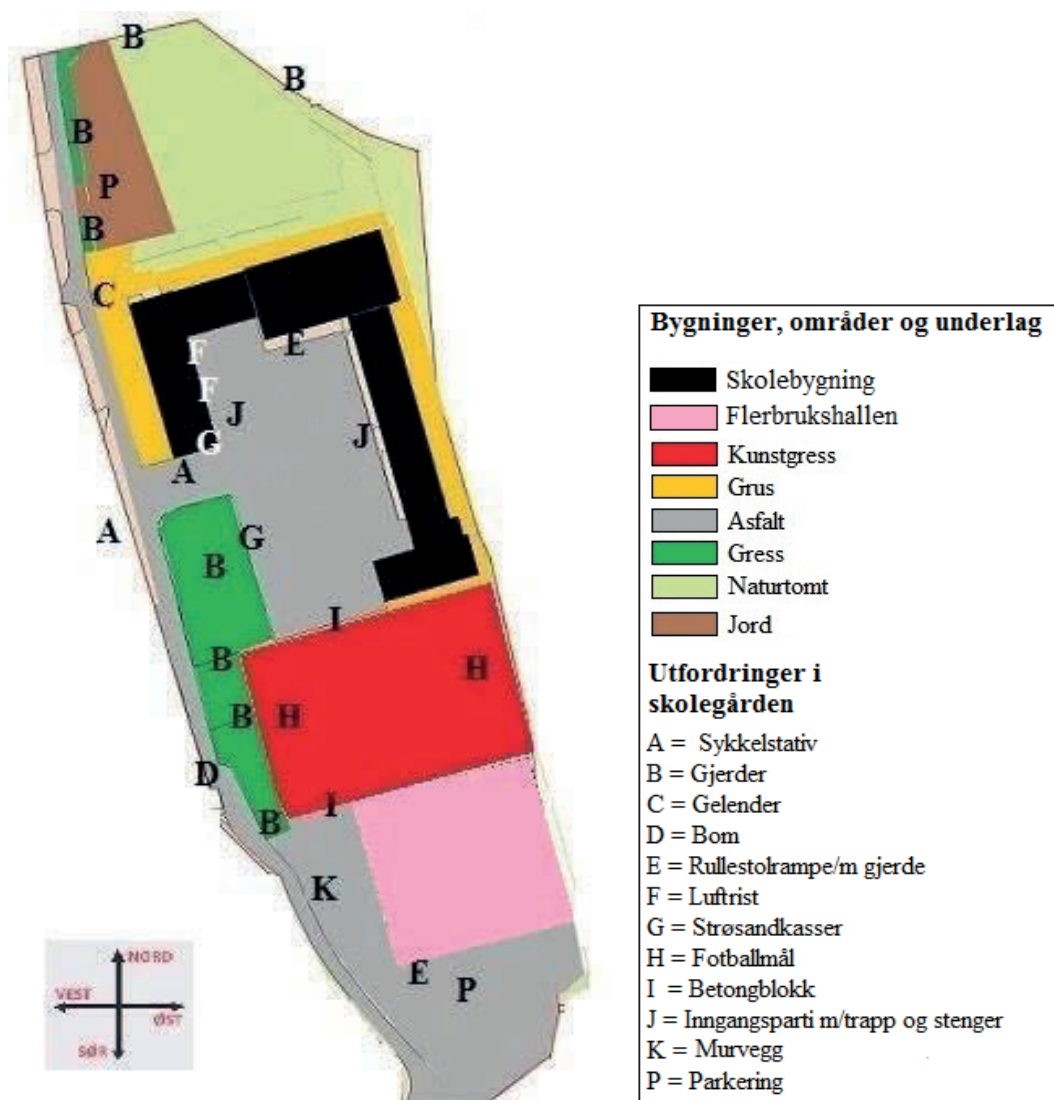
De bevegelsene som ble observert flest ganger i flerbrukshallen var ulike hopp og løping. Dette stemmer i stor grad overens med de tilbakemeldingene som er gitt av elevene i loggbøker og intervjuer. Elevene trekker frem bordet som en utfordring de likte. Det ble også observert at denne utfordringen så ut til å fenge mange elever. Veggen bak tribunen ble også nevnt av flere elever. Både elevene og kroppsøvlingslærer pekte på at samarbeid ble fremprovosert ved den frittstående veggen på tribunen. Det kom også frem at elevene likte flerbrukshallen som parkour-arena. Det var flest i den aktivitetsorienterte gruppen som syntes det var få utfordringer. Kroppsøvlingslæreren mente både at flerbrukshallen var en trygg arena for elevene å starte med parkour i, og at den fint kunne brukes til parkour.

I begynnelsen av undervisningsperioden i flerbrukshallen var elevene avventende, og flere av elevene spurte om de løste utfordringen på rett måte. Gruppene hadde en tendens til å gjenta bevegelsen som den første eleven gjorde, slik at det totale bevegelsesmønsteret ble lite variert. Utover i opplegget var det flere elever som tok initiativ, og de var mer eksperimenterende og brukte flere ulike bevegelser på en og samme utfordring. De brukte også etter hvert flere parkourbevegelser.

Min vurdering er at flerbrukshallen er en læringsarena som passer godt til parkour. Når det gjelder å trene på ulike ferdigheter på en sikker måte, så egner flerbrukshallen seg spesielt godt. Kassa er en utfordring som kunne blitt brukt på andre områder, spesielt med tanke på å variere høyden. Det kunne kanskje ført til at det ville blitt andre aktualiserte muligheter, som presisjonshopp, stegvault og andre vaultbevegelser. Ulike hopp, vault og balanse er gode eksempler på parkourbevegelser som et opplegg i flerbrukshallen kan gi muligheter for.

6.2 Skolegården som parkour-arena

Skolegårdens totale areal er 15 800 m², ikke medregnet bygningsmassen. Figur 14 viser utforming av skolegården. Kartet i figur 14 viser bygninger, områder, underlag og utfordringer i skolegården. Dette ble registrert under kartlegging av området rundt skolebygningen, og alle disse områdene er til sammen det som benevnes som *skolegården* i denne studien. Skolebygningen, merket svart på figur 14, er lokalisert midt på skolens område, mens flerbrukshallen merket med rosa på figuren, ligger sør i skoleområdet. De to bygningenes samlede areal utgjør ca. 4300 m². Mellom skolebygningen og flerbrukshallen ligger det en kunstgressbane, merket rødt. Kunstgressbanen, grusområdet (gul), asfaltområdet (grå), gressområdet (grønn) og naturtomten (lysegrønn) er alle store åpne områder.



Figur 14. Kart over skolegården med tegnforklaring. Grunnrisset hentet fra: www.kartiskolen.no

Naturtomten ligger bak hovedbygningen og består av høyt gress, to forfalne fotballmål og gamle utslitte benker, og området er lite i bruk. Området med jord ligger i tilknytning til naturtomten. Ansatte bruker dette området til parkering. Fra jordområdet går det en grussti rundt skolebygningen og som ender ved flerbrukshallen. Parkeringsplassen sør for flerbrukshallen ble lite brukt i skoletiden og kunne derfor brukes i undervisningen.

På vestsiden og nordsiden av kunstgressbanen er det plassert et nett som er ca. 5 m høyt. Kunstgressbanen er streket opp til fotball, og to fotballmål (Figur 14, bokstav H) er løse materialiteter. Som kartet i figur 14 viser er de fleste potensielle utfordringene for parkour faste materialiteter i tilknytning til bygningene: inngangsparti m/trapper (J), luftrister (F), gelender (C) og rullestolrampe (E). Andre faste materialiteter som er i skolegården er sykkelstativ (A), gjerder (B), bom (D), strøsandkasse (G), betongblokker (I) og murvegg (K). Materialitetene blir vist og omtalt i Tabell 4.

6.2.1 Potensielle muligheter for parkour i skolegården

Kartlegging av området viste at det var mulighet for bevegelser som vault, klatring, hopp/dropp, å henge/svinge, balansering og løping i skolegården. I skolegården er det faste materialiteter som for eksempel gjerder, rullestolramper, strøsandkasser og murvegg som kan være potensielle muligheter for parkour. De ulike materialitetene vises i tabell 3. Det er få muligheter til å konstruere landskapet på andre måter enn vist på kartet i figur 14 fordi de eneste løse materialitetene er fotballmålene. Tabell 3 gir en oversikt over kartleggingen av potensielle løse og faste materialiteter som kan benyttes som utfordringer for bevegelser i parkour i skolegården.

Tabell 3. Potensielle materialiteter for parkourferdigheter i skolegården.






Ferdigheter i parkour	Vault	Klatring	Henge/sving	Hopp/dropp	Balanse	Løping
Løse/faste materialiteter	Gjerder	Gjerder	Fotballmål	Gjerder	Gjerder	Åpne områder
	Strøsandkasser	Inngangsgjerde	Stenger på trappene	Betongblokk	Sykkelstativ (uten sykler)	Asfalt
	Rullestolrampe		Bom	Strøsandkasser	Fotballmål	Kunstgressbane
	Bom		Gelender	Trapper		Grussti
	Gelender		Rullestolrampe	Murvegg Luftrist		Trapper

De syv gjerdene, gelenderet og bommen (Figur 14, bokstav B, C og D) hadde litt forskjellig høyde og lengde og inviterte til vault. Alle gjerdene var nettinggjerd og inviterte til klatring. Det var to strøsandkasser (Figur 14, bokstav G). Den ene kunne invitere til hopp/dropp eller tic-tac fordi den sto inntil en vegg, se kapittel 2.1.1 om parkourbevegelser. Den andre stod på en åpen plass med gress på den ene siden og asfalt på den andre siden og kunne invitere til både vault og hopp. Rullestolrampene stod ved inngangen til skolebygningen og flerbrukshallen, og potensielle bevegelser her kunne være vault og henge/svinge. På kunstgressbanen var det to fotballmål (Figur 14, bokstav H). Fotballmålene var i 7'er-størrelse og uten netting, og i likhet med stenger på trappene kunne de invitere til henge/svinge-bevegelse. Sykkelstativene hadde stenger i brysthøyde (Tabell 4, utfordring nr. 6) og kunne invitere til balansering. Åpne områder med underlag som asfalt, gress, kunstgress og trapper kunne invitere til løping. Betongblokk, trapper og den lave murveggen (Figur 14 I, J og K og Tabell 4, utfordring nr. 8) kunne begge invitere til hopp og dropp. Inngangsparti med trapper og to vertikale stenger øverst i trappa, samt de fire luftristene (Figur 14, bokstav F), kunne invitere til flere ulike og sammensatte parkourbevegelser.







6.2.2 Aktualiserte muligheter for parkour i skolegården

Tabell 4 viser *enkelt*utfordringene i skolegården. De enkelte utfordringene åpnet for potensielle muligheter som ble kartlagt i forkant av undervisningen. Tabellen viser videre hvilke bevegelser lærer observerte at elevene faktisk utførte. Dette er betegnet som de aktualiserte mulighetene for hver utfordring. Tabell 4, utfordring nr. 1 viser at elevene utførte hopp på flere ulike måter. Gjerdet som utfordring (Tabell 4, utfordring nr. 2) tilbød mange ulike bevegelser som vault, balansering og klatring. Strøsandkassen som lå mellom asfalt og gress var den som ble mest brukt av elevene. Elevene tok løpefart og hoppet over fra asfaltsiden og landet på gresset (Figur 14). Flere elever kombinerte utfordringen *luftrister med inngangsparti med trapp og stenger* (Tabell 4, utfordring nr. 11 og nr. 5 og Figur 14). Her var løpende hopp fremtredende. Løpende hopp ble også brukt ved betongblokk og gap. Elevene gjorde tranelanding opp på murveggen (Tabell 4, utfordring nr. 8), se beskrivelsen av tranelanding i kapittel 2.1.1. De aktualiserte mulighetene på de åpne områdene var løping, jogging og gåing. På underlaget kunstgress ble det også observert at noen elever øvde på rullelanding etter dropp fra betongblokk.

Tabell 4. Enkeltutfordringer i skolegården, potensielle muligheter og aktualiserte muligheter.

Nr.	Utfordringer	Potensielle muligheter	Aktualiserte muligheter
1	 <p>Betongblokk</p>	Presisjons hopp Løpende hopp	Presisjons hopp m/samlet ben opp på betongblokk Løpende hopp over betongblokk Hopp med samlet ben over betongblokk Dropp fra betongblokk
2	<p>Gjerder Det var flere gjerder med ulik høyde</p>	Stegvault Fartvault Klatre Gående balanse Kattebalanse	Stegvault over gjerde Fartvault over gjerde Klatre over gjerdet Balansere på ben oppå gjerde Kattebalanse oppå gjerde
3	 <p>Bom</p>	Stegvault Fartvault	Løp mellom bommene Klatre over bom Droppe fra bom
4	 <p>Strøsandkasse</p> <p>Utfordring 1: strøsandkasse på åpen plass med gress og asfalt på hver sin langside</p> <p>Utfordring 2: strøsandkasse inntil vegg på bygning med asfalt som underlag</p>	Utfordring 1: Stegvault Fartvault Løpende hopp Utfordring 2: Tic-tac Løpende hopp	Utfordring 1: Løpende hopp over strøsandkasse Hopp m/samlede ben over strøsandkasse Landing i løpende posisjon på gress Utfordring 2: Løpende hopp over strøsandkasse
5	 <p>Inngangsparti med trapp og stenger, to ulike steder</p>	Svinge rundt stang Dropp Løpende hopp Eksentrisk landing	Svinge rundt stangen Dropp fra øverste trappetrinn Dropp fra stang Løpende hopp opp på trappetrinn Hopp med samlede ben opp på trappetrinn
6	 <p>Sykelstativ</p>	Stående balanse	Balanse på ben oppå sykkelstativ Løp under sykkelstativ Klatre opp på sykkelstativ
7	 <p>Rullestolrampe</p>	Stegvault Fartvault Underbar	Stegvault

Tabell 4 fortsetter; Enkeltutfordringer i skolegården, potensielle muligheter og aktualiserte muligheter.

Nr.	Utfordringer	Potensielle muligheter	Aktualiserte muligheter
8	 Murvegg	Dropp Løpende hopp	Dropp fra toppen av murvegg Løpende hopp opp på murvegg Tranelanding oppå toppen av murvegg
9	 Inngangsparti med trapp og gelender	Stegvault Løp opp trapp Dropp fra trapp Løpende hopp	Stegvault over gelenderet Gå opp trapp Droppet fra trapp Løpende hopp opp til øverste trappetrinn Legge seg på og svinge seg over gelender
10	 Gelender	Stegvault Fartvault.	Stå på nedre stang og hoppe over gelenderet Åle gjennom nedre og øvre stang
11	 Fire luftrister	Løpende hopp	Løpende hopp fra luftrist til luftrist Presisjons hopp fra luftrist til luftrist Eksentrisk landing på luftrist
12	Fotball mål, 7'er størrelse	Underbar	Underbar Løftet seg opp i horisontal stang Kattebalanse oppå horisontal nedre stang Balansere to ben oppå horisontal nedre stang
13	Åpen plass, asfalt, kunstgress, grus-sti	Løpe	Løping på asfalt, gress, kunstgressbane, grus-sti Rullelanding på kunstgress
14	 Gammel tønne	Ikke registrert utfordring	Løpende hopp over tønnen
15	 Gap	Ikke registrert utfordring	Løpende hopp over gap Landing i løpende posisjon Presisjons hopp over gap Eksentrisk landing med samlede ben
16	Utendørs bordtennisbord	Ikke registrert utfordring	Rulle sidelengs over bordtennisbord

Tabell 4 viser at det i dette læringslandskapet utnyttet mange av mulighetene til parkourbevegelser. I Tabell 4, utfordringene nr. 3 og 10 er det dårlig samsvar mellom de potensielle og aktualiserte mulighetene. I de aller fleste utfordringene er det godt samsvar mellom de potensielle og aktualiserte mulighetene. I Tabell 4, utfordringene nr. 1, 2, 5, 6, 8, 9, 11, 12 og 13 utfører elevene alle de potensielle mulighetene, og i noen av dem har elevene selv valgt å gjøre andre bevegelser. At de potensielle og aktualiserte mulighetene her stort sett stemmer overens kan ha med undervisningsopplegget å gjøre (Vedlegg 5, økt 6). Elevene skulle nå selv finne utfordringer til gitte parkourbevegelser som hopp, vault, balansering og henge/svinge. Elevene hadde i tillegg fått undervisning i og erfaring med parkour fra flerbrukshallen. I flerbrukshallen fikk elevene veiledning om å bruke hendene for å komme seg over både bord, voltpute og kasse, og det kan ha bidratt til at de nå mestret vault over gjerdene. Tabellen viser også at elevene fant utfordringer som kartleggingen ikke hadde registrert (Tabell 4, utfordring nr. 14, 15 og 16). Mangelfull kartlegging eller kreative elever kan være forklaringen.

6.2.3 Elevenes erfaringer med parkour i skolegården

Her presenteres elevenes erfaringer med parkour i skolegården fra loggbøkene og fokusgruppeintervjuene.

Loggbøker

Fotballmål og gjerder var utfordringene elevene beskrev flest ganger.

Gjerder/gelendre

Ved gjerde som utfordring (Tabell 4, utfordring nr. 2) skrev flere elever at de løp og tok vault over gjerdet eller at de plasserte hendene på gjerdet for å komme seg over. En elev skrev: «jeg tok vault over eller prøvde å hoppe». Hopp, balanse og klatring var andre bevegelser som ble beskrevet. En elev skrev: «Måtte virkelig konsentrere meg om å balansere på gjerdet, fordi det var veldig ustabil». Gelenderet (Tabell 4, utfordring nr.10) hoppet elevene over, gikk under og de brukte vault. En elev skrev: «Hoppe over, med bruk av hendene, uten fart». En annen elev skrev: «jeg måtte ta fart og satse og hoppe over med armene».

Fotballmål

Om fotballmål som utfordring (Tabell 4, utfordring nr. 12) skrev en elev: «Jeg løp, tok sats, dro meg opp og slang meg i den tynne stanga på målet». En annen elev skrev om balanse

ved fotballmålet som utfordring: «kattebalanse, tenke lite, bare være en katt». Det var også elever som beskrev at de slengte seg i stengene i fotballmålet.

Spesielle utfordringer: Inngangspartiet, strøsandkasse, murvegger, luftrister, gap og betongblokk

Inngangspartiet med trapp og stenger som utfordring (Tabell 4, utfordring nr. 5) løp elevene opp, hoppet opp på og de droppet ned fra trappene. Hopp og løpende hopp gjorde elevene ved strøsandkasse, murvegg, luftrister og gap som utfordring (Tabell 4, utfordring nr. 4, 8, 11 og 15). Ved murvegg som utfordring skrev en elev: «hoppet opp med bena samlet». Ved betongblokk som utfordring hoppet elevene over eller tok en vault over. Elever skrev at de prøvde på presisjonshopp opp på betongblokken og at medelever hjalp til så de ikke skulle falle.

For å gjennomføre utfordringene skrev elevene at de trengte fysiske egenskaper som styrke, utholdenhet, spenst, bevegelighet og god balanse. I tillegg skrev elevene om mentale faktorer som at de måtte være tøffe, tørre å prøve, selvsikker, utfordre seg selv, ta flere sjanser, tenke lite og øve masse. I de to siste undervisningstimene i skolegården skrev elevene om hvilken følelse aktiviteten ga dem. Flere elever skrev at de ble glad, følte frihet og spenning. En elev skrev: «Jeg følte at jeg fikk en stor utfordring og fikk mye adrenalin i meg. Jeg ble stolt etterpå». Det var også elever som skrev at de ble slitne og opplevde at det var litt skummelt.

Fokusgruppeintervju

Fokusgruppeintervjuene ble foretatt i tre grupper: «lite aktive», «aktivitetsorienterte» og «konkurransorienterte» og det ble brukt tilsvarende spørsmål i alle tre gruppene. Også her er det hensiktsmessig å slå sammen spørsmål 2 og 3 fordi elevene ofte belyser spørsmål 2 med svaret i spørsmål 3. Det er tre spørsmål som danner grunnlaget for resultatene fra fokusgruppeintervjuene:

Spørsmål 1: Hvordan erfarte dere å holde på med parkour i skolegården?

De **lite aktive** elevene uttrykte at skolegården var gøy å være i når de fant utfordringer de turte å øve seg på. Noen elever sa at det var få utfordringer i skolegården. En gutt forklarer det slik: «det ble jo litt sånn kjedelig etter hvert, det var jo de samme tinga vi hoppa over og

krøp under.» En annen gutt sa det var annerledes å være ute enn å være inne: «(..)man får praktisert oppgavene på en litt annen måte enn å være inne hvor alt er satt opp. Her bruker man hindre som det faktisk kan være ganske greie å få til ellers når man er ute.»

De aktivitetsorienterte elevene sa i intervjuet at det var mange kule utfordringer, men noen sa at det ikke kom nye utfordringer så det ble det samme om og om igjen. En gutt sa det slik: «det var gøy i starten, men etter hvert så fant jeg ikke hindringer, det var hindringer der, men det ble kjedelig. Det ble det samme om og om igjen»

Konkurransorienterte elever mente at det var litt lite utfordringer i skolegården, og et par elever sa at de syntes det ble litt mye av det samme hele tiden. En elev var uenig og sa han likte seg bedre ute enn i flerbrukshallen: «jeg likte det bedre ute jeg, følte meg som Tarzan.» Det var flere konkurransorienterte elever som sa det var gøy å være i skolegården, mens noen mente at utfordringene var for langt fra hverandre. Ei jente sa;

Det var veldig gøy ute i skolegården, men de bra hindrene var så langt unna hverandre så det ble ikke sånn løype som man kunne ta sykt fort. Det ble å hoppe over ett gjerde så hoppe over en liten stein. Det var ikke så veldig lett å finne hinder som var så nærme da.

Spørsmål 2: Hvilke utfordringer i skolegården egner seg til aktiviteten parkour fra deres synspunkt?

Spørsmål 3: Hvordan brukte dere disse utfordringene?

På det konkrete spørsmålet om hvilke utfordringer i skolegården som egnet seg til parkour sa de **lite aktive elevene** at gjerdet var en god utfordring. Noen sa de brukte vault, andre sa de tok fart, sats, hoppet og brukte hendene for å balansere seg over. En gutt forklarer hvordan han kom over gjerdet: «jeg tok sats, men det hjelper jo hvis du bruker henda og, da får du på en måte balansert litt med henda også når du skal opp»

De aktivitetsorienterte elevene trakk frem gjerdet som utfordring, og sa at de prøvde å balansere og hoppe over med og uten bruk av hendene. Om fotballmålet som utfordring sa elevene at de hang og slang, og at de tok pull-ups i tillegg til at de prøvde å balansere på alle fire på en av stengene på bakken. Elevene mente at gelenderet var en god utfordring, som både var vanskelig og spennende, da de prøvde å komme seg gjennom det og over det. Sitat fra en gutt: «(inngangs)gjerdet, hoppa jeg over og prøvde å balansere på det»

De konkurranseorienterte elevene trakk frem gelenderet som en utfordring som de tok en vault over. Andre elever nevnte fotballmålet, der de både hang og svingte seg og balanserte. Noen elever nevnte at det var fint med så mange gjerder etter hverandre. Elevene sa de måtte bruke hendene for å komme seg over (vault). En gutt sa han likte luftristene og spesielt at det var flere etter hverandre så man kunne hoppe fra den ene til den andre.

Oppsummering av elevenes erfaringer fra loggbøker og fokusgruppeintervju

Utfordringen gjerdet med parkourbevegelsen vault: Elevene skrev i loggbøkene sine at de har brukt parkourbevegelsen vault for å komme over gjerdet. Det var flere utfordringer som ble nevnt som relevante for parkour i fokusgruppeintervjuene, men gjerdet var den utfordringen som alle nevnte, og elevene var tydelig stolte over at de hadde brukt vault for å forsere gjerdene.

Fotballmålet var en utfordring elevene ofte nevnte i loggbøkene. De hang og svingte seg og de balanserte.

Mange parkourbevegelser ble nevnt, som løpende hopp over sandkasse og presisjonshopp opp på en betongblokk.

I loggbøkene for denne læringsarenaen gir også elevene uttrykk for nødvendige fysiske egenskaper og mentale faktorer. De skriver om følelser som redsel og frykt, men også frihetsfølelse og glede ved utøvelse av aktiviteten parkour.

I tilbakemeldingene fra elevene i intervju kommer det frem ulike synspunkter på skolegården som parkourarena. De lite aktive elevene var den gruppen som var mest positive til skolegården som parkourarena. De aktivitetsorienterte og konkurranseorienterte elevene syntes det var gøy, men flere av disse elevene sier også at det ble litt få utfordringer og mye gjentakelser.

6.2.4 Kroppsøvingslærers vurdering

Kroppsøvingslæreren sa at skolegården fungerte som læringsarena for parkour. Selve skolegården pekte hun på som ganske tom, men at det fungerte bra når man tok i bruk områdene rundt skolegården og rundt skolebygningen. Kroppsøvingslærer sa at hun gjennom undervisningsopplegget fikk se de ulike mulighetene skolegården som arena har

for fysisk aktivitet. Kroppsøvingslærer fremhevet mulighetene som hun nå så fantes i skolegården og sa:

Det er ingen av oss som har gått rundt og tenkt på at her kan vi hoppe over gjerdet, balansere på betongblokker og at det er mulighet til å slenge seg rundt stanga. Nå ser jeg skolegården med litt nye øyne, med tanke på at det skal brukes til å være i aktivitet.

Kroppsøvingslærer sa videre i intervjuet at det var mange muligheter for bevegelse i skolegården. Hun syntes hopping var fremtredende i skolegården.

6.2.5 Skolegården som læringsarena for parkour

Det er verdt å merke seg at i skolegården fant også elevene frem til egne utfordringer som var relevante for parkour, men som ikke var blitt registrert i kartleggingen (Tabell 4, utfordring nr. 14,15 og 16). Klatring var en bevegelse som elevene brukte lang tid på å finne utfordring til og også her ble gjerder brukt. Observasjon viste at utfordringer som var smale og høye, som gelenderet, gjerder og rullestolrampe ofte ble brukt til vault (Figur 14). Elevene valgte utfordringer de mestret. Det kom til uttrykk gjennom at de for eksempel valgte å bruke et lavere gelender for så å øke vanskelighetsgraden med høyere og høyere gjerder til å utføre bevegelsen stegvault. I skolegården var det første gang tranelanding ble observert (Tabell 4, utfordring nr. 8). Denne bevegelsen kan ha blitt aktuell på grunn av høyden på murveggen. Løpende hopp ble brukt ved utfordringen fra luftrist til luftrist, betongblokk, gap og inngangspartier med trapp og stenger.

De mest dominerende bevegelsene i skolegården var stegvault over gjerder samt løping mellom utfordringene, og de ble brukt i tilknytning til parkourløyper. Alle elevene brukte en eller flere stegvault over gjerder, og det var også noen elever som brukte fartvault over gjerdene. Stegvault er en bevegelse som kan brukes for å lære seg fartvault. Utfordringen gjerdet inviterte til stegvault. Dette kan være et eksempel på at den induktive undervisningsmetoden, med bruk av læringslandskap som pedagogisk virkemiddel, vil kunne bidra til læring av spesifikke parkourbevegelser.

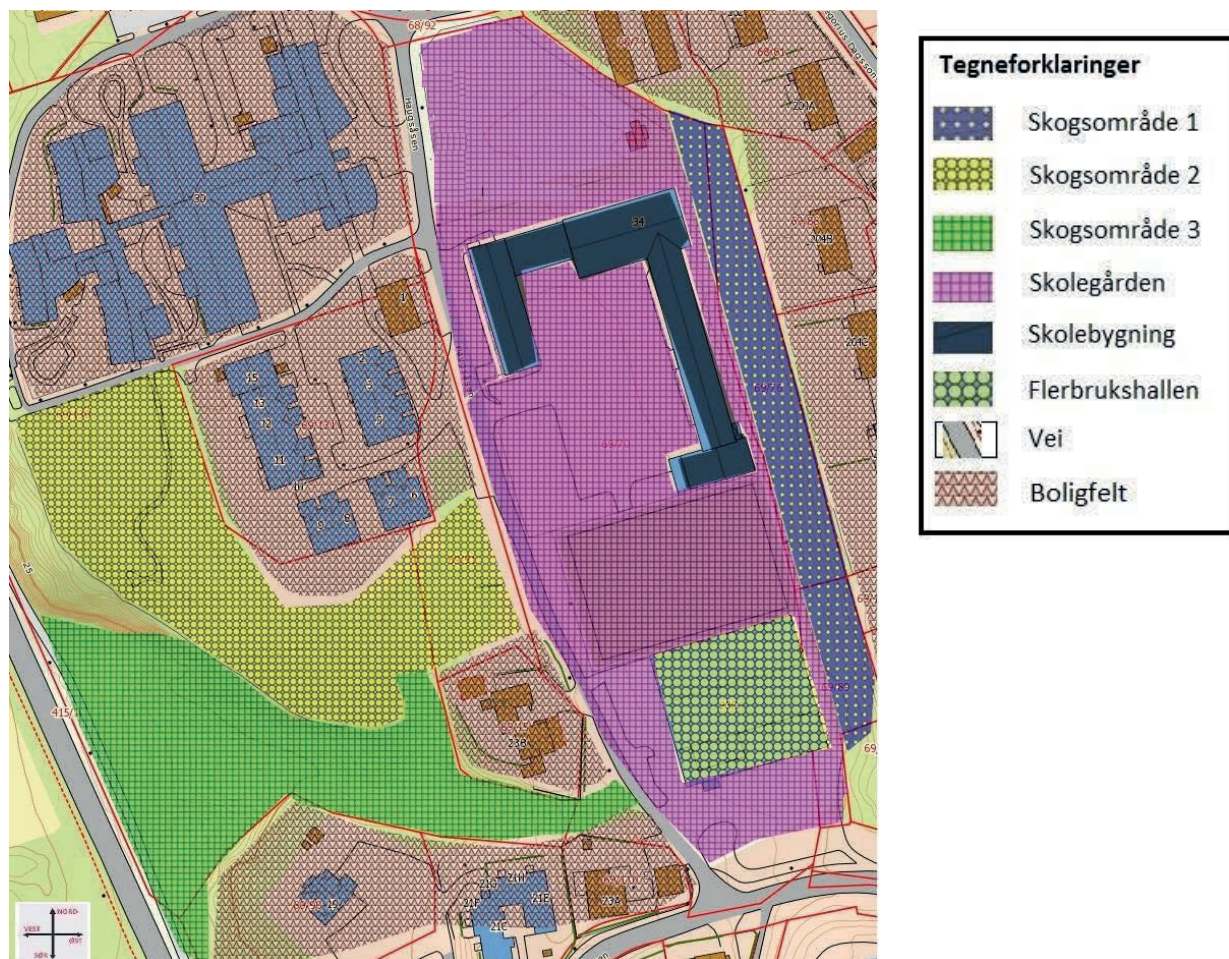
Som en oppsummering kan det sies at gjerdene var den mest brukte og mest spesielle utfordringen i skolegården (Figur 14). Ved disse utfordringene brukte elevene bevegelsen

stegvault som også var den mest dominerende bevegelsen her. Tranelanding, løpende hopp, dropp og parkourrulle var parkourbevegelser som også ble brukt av elevene.

Landskapet ble ikke tilrettelagt av lærer for undervisning i parkour, men elevene brukte de utfordringer som denne skolegården hadde å by på. Dette var en kjent arena som elevene brukte i det daglige, og elementene i landskapet kunne derfor gi eleven et visst inntrykk av hvordan parkour drives i urbane landskap. Min vurdering av den tilsynelatende fattige læringsarenaen er at selv om det var få utfordringer, så tyder likevel mine resultater på at undervisning i denne læringsarenaen gjorde sitt til at elevene så flere av elementene i skolegården på en annen måte enn før. Kunnskap og erfaring med parkour bidro til at elevene så nye muligheter i landskapet. Gjerdet var et godt eksempel på dette. Elevene presiserte at de tidligere aldri hadde tenkt på at gjerdet kunne være en utfordring for bevegelse.

6.3 Skogen som parkour-arena

Kartet i figur 15 viser tre ulike skogområder som ble brukt som læringsarena for parkour. Skogsområdet 1 er øst for skolebygning, skolegård og flerbrukshallen. Fra vest til øst i dette skogsområdet er det ca. 30 meter og det går deretter over i et boligfelt øst for skogsområdet 1. Skogsområdene 2 og 3 er sørøst for skolegården. Nord og øst for skogområdene 2 og 3 er det boligfelt. Vest for skogsområde 3 er det en gangvei og en hovedvei (Figur 15). Skogområde 2 og 3 henger sammen, men med en fjellklippe som naturlig skille. Disse to skogsområdene er ca. 25 meter fra skoleområdet (Figur 15). Skogsområde 1 ligger ikke i tilknytning til område 2 og 3, men på baksiden av skolebygningen og flerbrukshallen.



Figur 15. Kart over skogens læringsarenaer for parkour. (Hentet fra www.kartiskolen.no.)

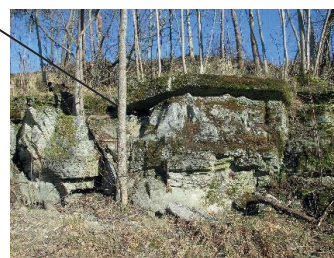
Skogsområde 1 er 3390 m² i areal og ligger på østsiden av flerbrukshallen og går nordover langs skolebygningen (Figur 15 og 16). Topografien er bratt med fjellvegg på ca. 170 cm på det høyeste (Figur 17 og 18). På oversiden av fjellveggen er topografien skrånende. Vegetasjonen består av løvtrær, busker, gress og planter. Det er delvis tett skog med en smal sti. Ved tidlig vår er skogen oversiktig, men når bladene kommer blir det mindre oversiktig.



Figur 16. Utsnitt av skogsområde 1



Figur 17. Den laveste fjellveggen



Figur 18. Den høyeste fjellveggen

Skogsområde 2 har et areal på 7476 m² (Figur 15). Dette området er et turområde med en bred sti og flere små stier ut fra den. Topografien er i hovedsak flat, men noe kupert og en stor stein ligger midt i området. Vegetasjonen består av løvtrær og bartrær, busker og litt gress. Løse materialiteter er småstein, kvister, og noen nedfallstrær som kan flyttes på.

Skogsområde 3 har et areal på 8038 m² (Figur 15) og starter med en skråning og en smal sti. Det går slakt nedover og følger en fjellside og ender ved et fortau. Topografien er kupert, bratt og skrånende. Vegetasjonen består av to åpenbare sjikt med busker, løvtrær og noen få bartrær, mens bunnsjiktet bestod på denne årstiden av brun og visnet vegetasjon. I tillegg fins steiner, stubber og nedfallstrær og løse materialiteter som småstein, kvister og noen nedfallstrær som kan flyttes på. Skogsområdet er lite brukt.

6.3.1 Potensielle muligheter for parkour i skogen

I alle områdene i skogen er det naturlige utfordringer ut fra topografi, vegetasjon og løse materialiteter. Kartlegging av skogsområdene viste at område 1 kunne tilby muligheter for parkourbevegelser som løping, hopping/dropping, balanse og spesielt for klatring. Klatring var en bevegelse det var mindre muligheter for i skogsområde 2. Her var det hovedsakelig muligheter for vault, hopp/dropp, å henge/svinge, balansering og løping. Skogsområde 3 kunne invitere til alle bevegelsene i parkour; hopp/dropp, klatring, vault, balansering, å henge/svinge og løping. Tabell 5 viser hvilke materialiteter som finnes i de tre ulike skogsområdene. I tabellen vises hvilke utfordringer materialitetene i skogen kan invitere til. Utfordringene er kategorisert i parkourferdigheter i de tre læringslandskapene i skogen. De enkelte utfordringene åpnet for potensielle muligheter som alle ble kartlagt i forkant av undervisningen.


Tabell 5. Potensielle materialiteter og parkourferdigheter i tre læringslandskap i skogen.

Ferdigheter i parkour	Topografi, vegetasjon og løse materialiteter		
	Skogsområde 1	Skogsområde 2	Skogsområde 3
Vault		Stor stein Nedfallstre Tømmer	Trestubber Nedfallstrær Trær Tømmer
Klatre	Fjell	Trær	Fjell Skråning med småstein og fjell Trær
Henge/svinge		Trær (greiner)	Trær (greiner) Nedfallstrær
Hopp/dropp	Fjell Skråning	Steiner Nedfallstrær Kupert terreng Busker	Steiner Nedfallstrær Kupert terreng Trær Slakkline Trestubbe
Balanse	Ulendt terreng Underlag med kvister Underlag med småstein	Nedfallstrær Kupert terreng	Tømmer Kupert terreng Skråninger Steiner Slakkline Nedfallstrær
Løpe	Åpent område: Skråning Sti	Åpent område: Skråning med gress Sti	Åpent område: Skråning med sand Sti

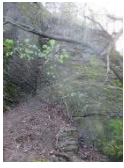


6.3.2 Aktualiserte muligheter for parkour i skogen

I de ulike skogsområdene søkte elevene utfordringer som store nedfallstrær, å komme seg opp eller ned skråninger og de klatret i fjell, svingte seg rundt trær, hoppet over eller oppå tre stubber og store steiner. Tabell 6 viser *enkelt* utfordringer i hvert av skogsområdene, potensielle muligheter og aktualiserte muligheter. Tabell 6 viser hvilke bevegelser lærer observerte at elevene faktisk utførte i de tre skogsområdene. Dette er betegnet som aktualiserte muligheter for hver enkelt utfordring.

Tabell 6. Enkeltutfordringer i skogsområdene, potensielle muligheter og aktualiserte muligheter.

	NR.	Utfordring	Potensielle muligheter	Aktualiserte muligheter
Skogsområdet 1	1	 <i>Loddrett fjellskrent</i>	Klatr Veggpassering Dropp Veggnedstiging	Klatring Veggpassering Dropp Veggnedstiging
	2	<i>Skråning med underlag av småkvist, røtter og småstein</i>	Løpe Balanse Løpende hopp	Løpende hoppe over småkvist Balanserte på ben på underlaget Løping/ Gåing
	3	Åpent område: Skråning Sti	Løpe	Løping
Skogsområdet 2	4	<i>Stor stein</i>	Presisjonshopp Dropp Løpende hopp	Presisjonshopp fra steinblokk til steinblokk Pop-up opp på steinblokk Tranelanding på steinblokk Løpende hopp over steinblokk
	5	<i>Trær (med horisontal grensetting)</i>	Henge/svinge Klatre	Svinge i horisontale greiner i trær Holde i trestammen og svinge rundt trær Klatre i trær
	6	<i>Sti (åpent område)</i>	Løpe	Løp på åpen plass Jogget på åpen plass Gikk på åpen plass
	7	<i>Nedfallstre stående skrått mot underlaget</i>	Stegvault Fartvault Løpende hopp	Fartvault over nedfallstre Løpende hopp over nedfallstre Krype under nedfallstre
	8	<i>Nedfallstre på bakken</i>	Balanse	Balanserte på bena oppå nedfallstre
	9	<i>Busker og kvister på bakken</i>	Løpende hopp	Løpende hopp over busker/kvister Presisjonshopp over busker/kvister
	10	<i>Liten bratt skråning med gress</i>	Løpe Dropp Løpende hopp	Løp opp skråning Løp ned skråning Skled på bena ned skråning

Tabell 6 fortsetter; Enkeltutfordringer i skogsområdene, potensielle muligheter og aktualiserte muligheter.

	NR.	Utfordring	Potensielle muligheter	Aktualiserte muligheter
Skogsområde 3	11	 <i>Fjell, fjellskrent, stup</i>	Klatre Veggnedstiging	Klatring Veggnedstigning
	12	<i>Underlag med småkvist, røtter og småstein</i>	Løpe Balanse Løpende hopp	Løpende hoppe over småkvist Balanse på ben på underlaget Løping Gåing
	13	<i>Trær</i>	Henge/svinge Klatre	Underbar i horisontale greiner i trær Holde i trestammen og svinge rundt trær Klatre i trær
	14	<i>Sti (åpent område)</i>	Løpe	Løp/ jogget/gikk på åpen plass
	15	<i>Skråning med småstein og fjell</i>	Skli på bena Klatring Løpe	Skled på bena ned skråning Løp ned skråning Klatret m/å holde seg i trær opp skråning Løp opp
	16	<i>Liten bratt skråning med sand</i>	Skli på bena Løpe	Løp og tok tak i trær opp skråningen
	17	 <i>Nedfallstre over bakken</i>	Stegvault Fartvault Løpende hopp Balanse	Stegvault over nedfallstær Fartvault over nedfallstrær Løpende hoppet over nedfallstrær Balanserte på ben oppå nedfallstrær
	18	<i>Nedfallstre stående skrått mot underlaget</i>	Stegvault Fartvault Løpende hopp	Fartvault over nedfallstre Løpende hopp over nedfallstre Krype under nedfallstre
	19	<i>Nedfallstre på bakken</i>	Balanse	Balanserte på bena
	20	 <i>Trestubbe i bakke</i>	Pop-up Dropp	Pop-up opp på trestubbe
	21	<i>Busker og kvister på bakken</i>	Løpende hopp	Løpende hopp over busker/kvister
	22	<i>Slakline mellom to trær</i>	Balanse Fartvault Løpende hopp Hopp med samlede ben	Balanserte på bena på slaklinen Løpende hopp over slaklinen

Tabell 6 viser at elevene i skogsområdene brukte mange forskjellige bevegelser, og det er et svært godt samsvar mellom de potensielle mulighetene og de aktualiserte mulighetene.

I skogsområde 1 viste observasjon av elevene at de fant utfordringer i skogsområdet. Klatring, veggpassering og dropp var de mest fremtredende bevegelsene (Tabell 6, utfordring nr. 1 og figur 18). Dette hadde sammenheng med skogsområdets topografi, vegetasjon og løse materialiteter. Elevene fikk i oppgave effektivt å komme seg fra A til B i området. Oppgaven var gitt av lærer og inneholdt fjellvegg, skråning med underlag av kvister og trær. Denne oppgave skapte engasjement.

I skogsområde 2 viste observasjon av elevene at det var hopp, vault og løping som var de mest fremtredende bevegelsene. At disse bevegelsene var fremtredende kan ha hatt sammenheng med flatt og noe kupert terreng, vegetasjon som busker, trær og en stor stein samt løse elementer som nedfallstrær. Dette området så ut til å skape mer engasjement enn skogsområde 1. Noen elever holdt seg til stien, mens andre utforsket muligheter utenfor stien. Elevene fikk også her i oppgave å komme seg effektivt fra A til B i et område avgrenset av lærer. Området bestod av et skrått nedfallstre, åpent område, en stor stein og en liten skråning med gress og busker. Ved dette avgrensede området ble flere av de potensielle mulighetene aktualisert av elevene (Tabell 6, utfordring nr. 4, 5, 6, 7, 8 og 9). Ved skrått nedfallstre (Tabell 6, utfordring nr. 7) er det eksempler på at elevene tok i bruk parkourbevegelsene fartvault og stegvault. I skogsområde 2 var det også ett spesielt tre med horisontal grensetting som inviterte til å henge/svinge. Noen elever øvde her på underbar (Tabell 6, utfordring nr. 5) som det var lite mulighet for i skogsområde 1.

I skogsområde 3 (Figur 15) viste observasjonene at det var klatring, balanse, vault og løping som var fremtredende. I dette området viste elevene stort engasjement. Elevene var mer selvgående og utforskende enn i de to foregående skogsområdene. Observasjon viste at elevene fant flere forskjellige utfordringer som fjellvegg, nedfallstrær, skråninger og trestubber (Tabell 6, utfordring nr. 11, 13, 15, 16, 17 og 20) og utførte ulike bevegelser som klatring, balansering, løping, hopping, vault og svinging. Det var mye latter og elevene utforsket hovedsakelig fjell og store nedfallstrær. Elevene laget egne parkourløyper, og en av løypene inneholdt flere nedfallstrær, presisjonshopp fra stamme til stamme, løpe på et åpent område og til slutt løpende hopp over slaklinen. De ulike løypene elevene laget var forholdsvis lange, og elevene øvde seg på delelementer mens de laget løypa. Samtlige av løypene krevde god utholdenhet.

6.3.3 Elevers erfaringer med parkour i skogen

Presentasjonen av elevenes erfaringer med parkour i skogen baserer seg på det som har kommet frem i loggbøkene og fokusgruppeintervjuene.

Loggbok fra skogen

I skogsområde 1 beskrev elevene utfordringer de hadde brukt. Om fjellet som utfordring skrev elevene at de klatret og løftet seg opp for å komme seg opp på fjellet. Noen elever skrev også at de brukte trærne ved fjellet til komme seg opp. Om underlaget som utfordring skrev elevene at de gikk sakte og måtte balansere gjennom skogsområdet.

Når det gjelder skogsområde 2 ble flere utfordringer nevnt i loggbøkene; tre, steinblokk, skrått nedfallstre, nedfallstre på bakken og underlag. Elevene skrev at de klatret i trær, hoppet opp på steinblokken, hoppet over/krøp under et skrått nedfallstre og balanserte på et nedfallstre på bakken.

I skogsområde 3 beskrev elevene at de klatret opp og ned en fjellvegg, hoppet over steiner, balanserte på nedfallstre. De skrev også at å balansere på et nedfallstre var en vanskelig utfordring. Ved sandbakke og skråning med småstein som utfordring klatret elevene og krabbet, løp og løp på alle fire oppover (Tabell 6, utfordring nr. 15 og 16). Elevene skrev også at de balanserte på slakline (Tabell 6, utfordring nr. 22).

For å kunne mestre utfordringene skrev elevene om fysiske egenskaper som balanse, hoppeferdigheter, armstyrke, smidighet og utholdenhet og mentale faktorer som å være modige, manne seg opp, ikke være redd, være kreativ og tøff og ha selvsikkerhet.

På oppfordring beskrev elevene i loggbøkene om hvilke følelser aktiviteten gav. Elevene nevner følelser som glede, nysgjerrighet, irritasjon, spenning og redsel. De skriver også at de følte seg som en ape, fikk et rush, adrenalinkick og fikk en følelse av frihet av aktiviteten i skogen. To elever skrev blant annet: «bra følelse, frihet, vi fikk frie tøylere. BRA! Jeg var negativ i starten men det var morsomt.» En annen elev skrev: «bra følelse. Litt frihet til å gjøre hva jeg selv ville.»

Fokusgruppeintervju

Fokusgruppeintervjuene ble foretatt i tre grupper: «lite aktive», «aktivitetsorienterte» og «konkurransorienterte» og med tilsvarende spørsmål i alle tre gruppene. Også her er det hensiktsmessig å slå sammen spørsmål 2 og 3 fordi elevene ofte belyser spørsmål 2 med svaret i spørsmål 3. Det er disse spørsmålene som danner grunnlaget for resultatene fra fokusgruppeintervjuene:

Spørsmål 1: Hvordan erfarte dere å holde på med parkour i skogen?

I intervjuet med de **lite aktive** elevene sa de at det ble mindre repetisjon i skogen fordi det var flere utfordringer der. Ei jente sa: «når du er i skogen så er det en helt buffet av utfordringer som du kan hoppe, løpe eller kripe under.» Elevene påpekte også at det var annerledes og annet terreng enn de har hatt før. Elevene sa at de var mer spredt i skogen, alle gjorde ikke det samme, ei jente sa; «du føler du har mer plass i skogen til å gjøre hva du vil. Mens når du er i skolegården så (..) kan du ikke gjøre like mye som du kan når du er i skogen.»

Aktivitetsorienterte elever sa det var enda mer frihet i skogen, der kunne de selv finne på egne ting og lage egen løype. Elevene sa at det var veldig gøy i skogen fordi det var flere utfordringer og muligheter. En elev beskrev hvordan det var å være i skogen: «Jeg synes det egentlig var veldig gøy for det var jo enda flere muligheter og utfordringer i skogen. Så det synes jeg var gøy.» Noen elever syntes også det var litt skummelt, fordi det var så mange utfordringer. En elev beskrev dette slik: «Det var litt skummelt, for det var så masse hindringer og sånt. Når man skulle ned den ene bakken, det lå masse sånne kvister og greiner og sånn i den stien.»

Konkurransorienterte elever sa at de følte seg fri og hadde større plass å drive aktiviteten på. En elev sa: «Det er ikke noen regler for hva du kan gjøre i skogen (...) men i skogen kan du gjøre hva du vil.» Et par elever mente det var vanskelig å bruke parkourbevegelser.

Spørsmål 2: Hvilke utfordringer i skogen egner seg til aktiviteten parkour fra deres synspunkt?

Spørsmål 3: Hvordan brukte dere disse utfordringene?

På det konkrete spørsmålet om hvilke utfordringer i skogen som egnet seg til parkour sa de **lite aktive elevene** at skråninger og fjellet var utfordringer som passert bra, for da kunne de klatre opp. En jente sa følgende: «Å klatre opp det ene fjellet, da lærer man seg jo å komme opp litt brattere ting mye lettere og fortere.» Elevene nevnte også nedfallstrærne som utfordringer, og sa at de balanserte og hoppet over eller hoppet fra tre til tre.

Om utfordringer i skogen sa de **aktivetsorienterte elever** at nedfallstrær var en utfordring å balansere på. De nevnte også bratte skråninger, der måtte de løpe som apekatter (på alle fire). De klatret opp fjell og måtte ta tak i greiner og få godt feste til føttene for å komme seg opp. En elev sa det slik: «Jeg prøvde å få god støtte til føttene, og litt ned på alle fire var vi og, og så klatra jeg opp da. Det var litt vanskelig, jorda der var litt løs eller no.»

Konkurransorienterte elever sa at fjellet var en bra utfordring, og at de klatret opp fjellet. Et stort nedfallstre og slakk line var begge en stor utfordring for balanse, og slakline var vanskeligst. Elevene trakk frem en skråning med sand som utfordring, og sa at ved denne utfordringen måtte de løpe i høyt tempo for å komme seg opp.

Oppsummering av elevenes erfaringer fra loggbøker og fokusgruppeintervju

Alle tre gruppene peker på at det er større frihet i skogen og at dette er positivt. Gruppene peker ellers på litt ulike positive faktorer, som at det er flere utfordringer å velge i, at de hadde større plass eller at det ble mindre repetisjon. Som negativt ble det nevnt at det kunne være litt skummelt, eller at utfordringene for noen av de konkurransorienterte elevene ikke var utfordrende nok. Av utfordringer i skogen kan det kort sies at de fleste elevene i alle tre grupper fant mange og varierte utfordringer, som fjell, nedfallstrær og skråninger. Klatring var den bevegelsen som trekkes frem i alle gruppene.

6.3.4 Kroppsøvingslærers vurdering

Kroppsøvingslærer pekte på at alle læringsarenaene kan ha hatt en betydning for elevene. Noen arenaer var nye og dermed spennende, men hun fremholdt også som et viktig moment at flerbrukshallen ble tilrettelagt på en ny måte. Kroppsøvingslærer ble positivt overrasket over noen elever som utfoldet seg mer i parkour i skogen enn i skolegården og

flerbrukshallen: «Noen elever kan kanskje ha følt seg litt friere til å utfolde seg...» Hun begrunner dette med at i skogen var elevene mindre synlig for hverandre.

Ifølge kroppsøvlingslærer var skogen en utmerket arena for parkour og begrunnelsen for dette var at; «det ligger mange muligheter i skogen». Kroppsøvlingslærer nevnte ulike muligheter som var i skogen; «det er utfordringer som en fjellvegg man kan klatre i og nedfallstrær en kan balansere på eller hoppe over». I tillegg presiserte kroppsøvlingslærer at: «du kan fint legge opp til en parkourløype i skogen». Kroppsøvlingslærer mente at undervisningsopplegget i skogen åpnet for flere muligheter: «... selvfølgelig ser jeg at det kan brukes til parkour, men at jeg også kan bruke det til andre ting. Så det fikk meg til å se flere nye muligheter».

Kroppsøvlingslærer sa at utfordringer i skogen, som å klatre opp en liten fjellskrent, hoppe over ett nedfallstre og å balansere på nedfallstre, kan ha bidratt til at elevene har opplevd at skogen kan brukes som en treningsarena. Hun sa videre at det er flere naturlige apparater og naturlige utfordringer elevene kan forsere i skogen, fjellvegger å klatre i og trær som de kan balansere på. Videre sier kroppsøvlingslærer at det å være i skogen kan ha gitt elevene tilbake gleden av å bruke kroppen i naturen.

På spørsmålet om hvilken arena som egnet seg best for parkour svarte kroppsøvlingslæreren følgende;

Jeg ville klart sagt skogen. Jeg tenker at man da får flere verdifulle ting på kjøpet. Det å være ute å få følelsen av det å være i naturen. Få et sånt lite drypp i løpet av skolehverdagen tenker jeg er kjempe verdifullt. Spesielt når vi her er så heldig å ha skogen så nært innpå.

6.3.5 Skogen som læringsarena for parkour

Oppsummerende kan man si at de tre skogsområdene ga mange gode og varierte potensielle muligheter for utøvelse av parkour. De potensielle mulighetene og de aktualiserte mulighetene stemte svært godt overens i skogen. Det spesielle for skogen er variert underlag, vegetasjon og topografi som til sammen gir en svært stor variasjon av potensielle muligheter. Materialiteter i skogen som fjell, trær og nedfallstrær ga parkourbevegelser som klatring, veggpassering, å henge/svinge, balansering og vault. I

tillegg var skogen et stort område der det i alle tre områdene var mye plass å bevege seg på. Dette er noe elevene også nevner som spesielt positivt. Elever og kroppsøvlingslærer uttrykker at frihet er spesielt for skogen som læringsarena for parkour.

I skogsområdet 1 var veggpassering, klatring og veggnedstigning mest fremtredende. Området med sin loddrette fjellskrent inviterte til disse parkourbevegelsene. I tillegg inviterte det skrående og kvistete underlaget til balanse og løping.

Skogsområdet 2 var i hovedsak flatt med stier som egnet seg til løping. Vegetasjon som trær og busker inviterte til vault og henge/svinge. Andre fysiske kvaliteter ved området var en stor stein og løse materialiteter som små nedfallstrær som inviterte til vault og hopp.

I skogsområdet 3 var det flere parkourbevegelser som ble utfordret; hopp, dropp, klatring, balanse, løping og vault. Den viktigste fysiske kvaliteten var skogsområdets svært kupert topografi. Både loddrette fjellskrenter og slakke skråninger inviterte til varierte parkourbevegelser. I tillegg var det flere store nedfallstrær i dette lite brukte området. Kompleksiteten i de tre områdene varierte og undervisningen var lagt opp til at kompleksiteten skulle øke.

I skogen var det muligheter for andre og flere bevegelser enn i skolegården, ifølge kroppsøvlingslærer. Hun konkluderte med at undervisningsopplegget hadde ført til at hun hadde sett at det var flere muligheter rett utenfor døren, og at parkour kunne bidra med variasjon til de tradisjonelle idrettsaktivitetene. Kroppsøvlingslærer var positiv til å bruke parkour i sin egen undervisningen videre.

Min vurdering av skogen er at det var en spennende og utfordrende læringsarena for aktiviteten parkour. Arenaen ga mange og varierte muligheter for parkour og det gjaldt spesielt det lite brukte skogsområdet 3.

6.4 Hvordan kan parkour bidra til å nå ulike kompetansemål i kroppsøvningsfaget?

I dette avsnittet vil jeg sette resultatene i sammenheng med ulike kompetansemål i kroppsøvningsfaget. Her vil også de deler av intervjuet med kroppsøvningslærer som er relevant for læreplanen i kroppsøvningsfaget bli fremstilt.

Resultatene viser at utfordringene i læringsarenaene resulterte i at elevene brukte mange bevegelser (Tabellene 2, 4 og 6). Tabell 7 er inspirert av Fjørtoft (2004) sin didaktiske modell for læringslandskap og gir en oversikt over noen utfordringer i læringsarenaene, hvilke bevegelser elevene brukte og hvilke ferdigheter elevene trente på i bevegelsesaktiviteten parkour. Oversikten er et eksempel på hvordan parkour kan bidra til utvikling av motoriske ferdigheter, koordinative egenskaper og fysiske egenskaper. Det er utfordringer fra hver læringsarena, men oversikten er ikke fullstendig. Oversikten viser bare hvordan utfordringer i læringsarenaene ble utført av elevene i denne studien. De samme utfordringene kan invitere til andre bevegelser for andre elever.

Tabell 7. Oversikt over motoriske ferdigheter, koordinative egenskaper og fysiske egenskaper som utvikles gjennom aktiviteten parkour.

Utfordring	Inviterer til →	Bevegelse for parkour	Påvirker →	Motoriske ferdigheter	Koordinative egenskaper	Fysiske egenskaper
Benk	→	Løpende hopp Hopp Balanse	→	Hoppe	Rytme Kraft tilpasning Balanse	Spent Hurtighet
Apparat- konstruksjon; bukke-benk- ribbevegg	→	Balanse Klatring Pop-up Dropp	→	Klatre Hoppe	Øye-hånd Øye- fot Dynamikk Romorientering	Spent Styrke Bevegelighet
Gjerdet	→	Stegvault Fartvault Balanse	→	Hoppe		Spent Styrke Bevegelighet Hurtighet
Fotballmål	→	Underbar	→	Henge/svinge		Styrke
Fjell	→	Veggpassering Klatring	→	Klatre		Styrke Bevegelighet Hurtighet
Nedfallstrær	→	Stegvault Fartvault Balanse Underbar	→	Henge/svinge Hoppe		Styrke Spent Hurtighet
Åpne plasser	→	Løping	→	Løpe		Utholdenhet Hurtighet

Tabell 7 viser at parkour egner seg meget godt som bevegelsesaktivitet i faget kroppsøving. De bevegelsene som brukes i parkour kan bidra til å utvikle mange motoriske ferdigheter, koordinative egenskaper og fysiske egenskaper.

Det følgende er etter min vurdering det mest sentrale kompetansemålet etter 10. trinn i hovedområdet «Idrettsaktivitet» i denne studien:

trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalgte lagidretter, individuelle idretter og alternative bevegelsesaktiviteter (Utdanningsdirektoratet, 2015)

I parkour kan man si at elevene trener på og bruker ulike ferdigheter (Tabell 7). Kroppsøvingslærer utalte i intervjuet at parkour absolutt kan bidra til å nå dette kompetansemålet. Kroppsøvingslærer sa videre at: «Parkour må jo være en typisk bevegelsesaktivitet, på mange måter tenker jeg og at det er en alternativ måte å bevege seg på». Kroppsøvingslærer fremhevet flere ganger i intervjuet at noen elever kan ha hatt stor glede av en annen aktivitet enn de typiske idrettslige aktivitetene hun hadde hatt i sin undervisning. Kroppsøvingslæreren mente at elevene brukte andre ferdigheter og bevegelsesmønstre i løpet av parkourundervisningen enn i hennes ordinære undervisning. Hun nevnte blant annet at elevene hadde trent på ferdigheter som å hoppe, å henge/svinge seg, balansere og klatre. Kroppsøvingslærer sa «Det går jo på grunnleggende bevegelsesmønstre, som alle i en eller annen grad mestrer». Kroppsøvingslærer mente at elevene løste utfordringer på den måten som var mest naturlig for dem. Videre sa hun at «når de har gjort en og samme bevegelse i noen repetisjoner, så har jeg sett at de har begynt å tenke litt, finnes det andre løsninger på å forsere det hindret her også».

Resultatene indikerer at et bredt spekter av bevegelser blir brukt av elevene, og at det resulterer i at sentrale motoriske ferdigheter utvikles (Tabell 7). Parkour dekker i all særdeleshet kompetansemålet om *alternative bevegelsesaktiviteter*. Et annet kompetansemål fra hovedområde «Idrettsaktivitet» ble fremhevet av kroppsøvingslærer i intervjuet:

praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjøre andre gode (Utdanningsdirektoratet, 2015).

Kroppsøvingslærer sa ved dette kompetansemålet at hun hadde sett at elever hadde hjulpet medelever til å klare utfordringer. Elevene som hadde mestret utfordringen ga tips til elever som ikke hadde klart utfordringen enda. Kroppsøvingslærer sa videre; «Elevene har delt

kunnskap for å gjøre andre gode, så jeg tenker at dette (kompetansemålet) også kan dekkes innfor parkour».

Parkour kan også bidra til å nå et kompetansemål under hovedområdet «Trening og livsstil»:

bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle egen kropp og helse
(Utdanningsdirektoratet, 2015).

Kroppsøvlingslærer sa ved dette kompetansemålet at hun og elevene ikke hadde brukt denne formen for trening før. Hun trodde at elevene gjennom undervisningsopplegget hadde oppdaget at parkour faktisk er en god treningsform og at noen ville benytte parkouraktiviteter for å utvikle egen kropp og helse fremover.

Mine inntrykk er at elevene var fysisk aktive og brukte grunnleggende motoriske ferdigheter i aktiviteten parkour. I tillegg fikk elevene i dette opplegget mulighet til å eksperimentere og være kreative med bevegelser i tre svært ulike læringsarenaer. Min vurdering er at parkour kan bidra til å nå kompetansemål innenfor hovedområdene «Idrettsaktivitet» og «Trening og livsstil», og aktiviteten parkour har god sammenheng med formålet med kroppsøvlingsfaget.

7 Diskusjon

Jeg vil her diskutere resultatene i forhold til relevant forskning og andre studier og teorier som kan belyse resultatene. Diskusjonen omkring delproblemstillingene er ment å gi et grunnlag som kan vise hva resultatene betyr for hovedproblemstillingen og dermed parkours betydning for kroppsøvingfaget. De funnene som fremstår som mest betydningsfulle for parkour som en aktivitet i kroppsøvingfaget vil bli oppsummert i form av konklusjoner avslutningsvis i oppgaven.

7.1 Potensielle og aktualiserte muligheter for parkour i skolens læringsarenaer

Resultatene viser tre mulige læringsarenaer ved denne skolen. Fjørtoft (2009) peker på at et læringslandskap kan være både inne og ute, og dette var aktuelt for denne studien av parkour. Gjennom kartleggingen kommer det frem at det er potensielle affordances i alle de tre arenaene, og et læringslandskap for parkour må nettopp inneholde affordances (Gibson, 2015). En som driver med parkour, en traceur, bruker det området kan tilby av utfordringer (Gilchrist & Wheaton, 2011). I denne studien brukte elevene tre ulike læringsarenaer; flerbrukshall, skolegård og skog med de affordances disse områdene kunne tilby.

Resultatene viser at det i de ulike læringslandskapene er utfordringer som bord, gjerder, rekkverk, gelendre og nedfallstrær. Slik Fjørtoft (2004, 2009, 2016) også viser i sin didaktiske modell for læringslandskap om elementer i landskapet, så innbyr slike utfordringer til varierte bevegelser. Ved å kartlegge områder kan man finne frem til læringslandskap som egner seg for parkour.

Flerbrukshall, skolegård og skogen er alle mulige læringsarenaer med et mangfold av utfordringer. Ulike parkourbevegelser kan brukes ved de enkelte materialitetene som utgjør utfordringer i læringsarenaene. Edwardes (2009) og Ameel og Tani (2012) fremhever at traceurs ferdes i landskap hvor det er ulike utfordringer, og de tre arenaene i denne studien har til sammen mange materialiteter som kan invitere til potensielle muligheter for parkour. Flerbrukshallen har muligheter for apparatkonstruksjoner, skolegården har mer urbant preg med gjerder, rullestolramper og trapper og skogen har sin varierte topografi og sin

årstidsavhengige vegetasjon. Skolegården er kanskje den læringsarenaen for parkour som minner mest om bymiljøet og det urbane landskapet parkour oftest utøves i (Edwardes, 2009; Gerling et al., 2011; Saville, 2008).

Parkour kan i tillegg til disse læringsarenaene utøves i de fleste nærområder. Det er materialitetene med elementer, arkitektur, topografi og vegetasjon som inviterer til ulike parkourbevegelser. For elevene gjelder også det som Edwardes (2009) sier om individuelle preferanser. En ivrig traceur vil kanskje trene seg opp til en vault og da kan det være mulig å bruke en sofa hjemme i huset til å øve på denne bevegelsen. I tillegg kommer fysisk og mentale begrensninger (Bjerke & Vereijken, 2007) og mer sosiokulturelle begrensninger i hva som oppfattes som tilbud, slik Gibson (2015), Fjørtoft (2016), Kyttä (2004), Løndal et al. (2016) og Sandseter (2009) peker på. Et eksempel på en sosiokulturell begrensning kom til uttrykk i intervjuet fra en elev: «I flerbrukshallen, vet jeg ikke om det er lov å klatre opp på visse ting og sånt». Dette kan vise at eleven hadde oppfattet flere muligheter, men på grunn av sosiokulturelle begrensninger ble ikke disse mulighetene aktualisert. Et annet eksempel handler om at elevene ikke brukte veggen fra hallen opp til tribunen (Figur 13), da de skulle lage parkourløype. At elevene ikke vurderte dette som en mulighet kan ha sammenheng med uformelle regler for bruk av rommet.

Skogen er et naturlig landskap, og resultatene viser at læringslandskaper i skogen har mange elementer som kan tilby utfordringer og bevegelse for parkour (Tabell 5). Dette er i samsvar med studien til Ameel og Tani (2012) som peker på at naturlige elementer og omgivelser er aktuelle arenaer for traceuren. I denne studien vises det til tre forskjellige skogsområder med ulik vegetasjon, topografi, underlag og størrelse. Variasjonen var størst når det gjelder topografi, størrelse og underlag. Det var kupert, bratt eller flatt. Kartlegging og observasjoner viser at skogen består av et stort mangfold av utfordringer (Tabell 5). Dette kommer også frem i fokusgruppeintervju der en elev sier; «Jeg synes det egentlig var veldig gøy for det var jo enda flere muligheter og utfordringer i skogen». Selv om parkour ofte foregår i urbane områder, så viser resultater fra denne studien at både skogen og skolegården har kvaliteter som egner seg til aktiviteten parkour i skolesammenheng.

Tabellene 1, 3 og 5 i resultatkapitelet gir en oversikt over potensielle løse og faste materialiteter som kan benyttes som utfordringer for bevegelser i parkour. Disse oversiktene ble utarbeidet allerede i planlegging av intervensjonen. Resultatene viser at det er mange potensielle muligheter for parkour, som for eksempel en kasse og et bord i flerbrukshallen, gjerder og trapper i skolegården og fjell og nedfallstrær i skogen. Gjennom kartlegging av læringsarenaer som metode kan det vurderes om et landskap kan brukes for parkour. I løpet av intervensjonen oppdaget jeg flere potensielle muligheter i landskapet, slik også Edwardes (2009) peker på er vanlig. Han understreker at når en begynner med parkour vil man se annerledes på omgivelsene. Det at jeg oppfattet flere potensielle affordances kan skyldes erfaring og mer praksis, nettopp det som Kyttä (2004) og Fjørtoft (2016) viser til er faktorer som påvirker oppfatningen av landskapets muligheter, det vil si at affordance ikke er statisk (Gibson, 2015).

Tabellene 2, 4 og 6 viser en oversikt over potensielle muligheter og aktualiserte muligheter. Det er relevant å se nærmere på både potensielle muligheter og på hvilke utfordringer elevene faktisk brukte og hva elevene gjorde ved ulike utfordringer i læringsarenaene. Det er også interessant å få mer kunnskap om hvilke utfordringer som inviterer til hvilke bevegelser.

7.1.1 Potensielle muligheter i flerbrukshallen

Flerbrukshallen kan karakteriseres som en læringsarena for parkour. Kartleggingen viser at det her var faste elementer som ribbevegg og en frittstående vegg på tribunen og løse elementer som diverse apparater og matter. De ulike apparatene ble brukt til å lage ulike apparatkonstruksjoner som bidro til potensielle muligheter for parkour. Løse materialiteter gav flerbrukshallen en stor variasjon i læringslandskap. De potensielle mulighetene som var i flerbrukshallen bygde på de grunnleggende parkourbevegelser slik de er beskrevet av Gerling et al. (2011) og Edwardes (2009). Kartleggingen viser videre at det i flerbrukshallen var utfordringer for alle disse parkourbevegelsene (Tabell 1). Dette resultatet er i overensstemmelse med Fjørtoft og Gundersen (2007) som presiserer at et innemiljø med løst og fast utstyr kan utgjøre et godt læringslandskap. Resultatene viser at i flerbrukshallen er det varierte potensielle muligheter for parkour. Hovedtrekkene ved de potensielle mulighetene i hallen er ulike hopp og ulike vault. Det var tre ulike klatreutfordringer, men

bare en som inviterte til å henge/svinge. Dette viser at denne flerbrukshallen kanskje ikke hadde optimalt med løst og fast utstyr til stor variasjon for parkour. Imidlertid viser tabellen at det er nok utstyr til at de andre bevegelsene enn klatring og henge/svinge kan trenes på i flerbrukshallen. Parkourutøvere øver ofte på enkelt utfordringer (Ameel & Tani, 2012; Edwardes, 2009; Saville, 2008). Dette er også noe Gerling et al. (2011) fremhever som viktig for å trene seg opp for å bli en bedre traceur. Dette styrker flerbrukshallens kvalitet som læringsarena for parkour.

I flerbrukshallen ble læringslandskapet manipulert gjennom bruk av løse og faste materialiteter før hver undervisningstime. Med utgangspunkt i Newells (1986) trekant var det her miljøet som ble manipulert. Miljøet var i dette tilfellet flerbrukshallen og dens muligheter.

Gerling et al. (2011) og Fernández-Río og Suarez (2014) påpeker at parkour kan og bør drives innendørs i skolesammenheng på grunn av myke landingsplasser for å unngå skader. Norske elever har nok mer erfaring med utendørsaktiviteter enn spanske elever, så i noen grad kan nok denne anbefalingen tilskrives kulturelle forskjeller. Men også i denne studien påpekte elever at flerbrukshallen var en trygg arena å starte på, nettopp fordi det var myke landingsplasser.

7.1.2 Aktualiserte muligheter i flerbrukshallen

I flerbrukshallen viste resultatene at elevene aktualiserte alle de potensielle muligheter for parkour (Tabell 2), og elevene brukte flere ulike bevegelser enn jeg hadde forutsett. Hopp og løping var de mest dominerende bevegelsene i flerbrukshallen. Det var for eksempel noen elever som løp rundt bordet fordi de mente at det var mest effektivt. I flerbrukshallen var det nok også mest effektivt for noen. Dette kan indikere at i et konstruert landskap for parkour så kan det være vanskelig å oppdage nye potensielle muligheter for parkour. I tillegg til at undervisningsmetoden var induktiv, kunne elevene selv velge hvordan de ville løse utfordringene. Manglende kjennskap til spesifikke parkourbevegelser kan være en av grunnene til at noen elever brukte andre bevegelsesløsninger. Løpende hopp var en bevegelse som gikk igjen ved flere utfordringer. Det er ikke urimelig å anta at mine apparatkonstruksjoner og plassering av utstyret bidro til at elementene i landskapet ikke

inviterte til de potensielle mulighetene som jeg hadde tenkt. Elevene fikk heller ikke instruksjon om hvilken bevegelse de skulle prøve på ved de ulike utfordringene. Gjennom veiledning om at det var mulig å bruke hendene så prøvde elevene seg på vault, og mange lyktes med det. Dette kan vise at induktiv undervisningsmetode (Brattenborg & Engebretsen, 2013) også kan bidra til at elevene lærer nye parkourbevegelser. For å komme frem til de potensielle mulighetene i parkour vil øving og prøving være det mest essensielle. Erfarne utøvere trener også på vanskelige bevegelser innendørs for å kunne ha en myk landingsplass og unngå skader (Gerling et al., 2011). Et annet poeng for å øve opp ferdigheter i flerbrukshallen, er at traceurene ofte trener på delelementer for å få til flyt i bevegelsene og for å kunne bevege seg fritt over alt (Edwardes, 2009). Det vil kunne bidra til en opplevelse av mestring å kunne kjenne på denne følelsen.

Kassa (Tabell 2, utfordring nr. 2) var en utfordring der variasjoner i motoriske ferdigheter og fysiske egenskaper fikk betydning. Det viste seg at mange elever strevde med å forsere denne. Elevene løste utfordringen ved å bruke deler av pop-up-bevegelsen for å komme seg opp på kassa for så å droppe ned. Grunnen til at det var mange elever som ikke aktualiserte de potensielle mulighetene som vault og tic-tac var nok at kassen var for høy. Det kan også være at min kartlegging og vurdering av de potensielle mulighetene for kassa ikke stemte overens med tosidigheten mellom individet og miljøet, noe som Gibson (2015) hevder er en forutsetning for å oppfatte mulighetene. Det var heller ikke rimelig å forvente at alle elevene kunne mestre alle de ulike bevegelsene og utfordringene. Registrerbar forbedring av ferdigheter kan ikke forventes i løpet av bare fire timer. Resultatene viste imidlertid en endring gjennom undervisningsopplegget i flerbrukshallen der elevene oppdaget stadig flere muligheter for parkour. Apparatkonstruksjonen var en utfordring som elevene brukte til mange ulike bevegelser utover i opplegget. Edwardes (2009) påpeker at når en begynner å praktisere parkour, vil traceuren begynne å se annerledes på omgivelsene. I tillegg kan elevene ha oppfattet flere potensielle affordances ved observasjon av medelever og etter hvert endret sine passive aktualiserte affordances til aktive aktualiserte affordances (Aradi et al., 2016; Gibson, 2015; Kytä, 2004).

7.1.3 Potensielle muligheter i skolegården

I likhet med flerbrukshallen var klatring og henge/svinge de bevegelsene som det var færrest potensielle muligheter for også i skolegården. De fleste utfordringene her var potensielle muligheter for hopp og vault. I skolegården var det andre potensielle muligheter enn i flerbrukshallen, som for eksempel trapper og alle gjerdene. Trapper og gjerder er elementer som ofte brukes i parkour (Gerling et al., 2011).

Kartlegging av skolegården viste at de fleste utfordringene var i tilknytning til bygninger (Figur 14). Forøvrig var læringsarenaen fattig på utfordringer og annet som kan invitere til fysisk aktivitet, noe både elever og kroppsøvingslærer påpekte. En gutt sa det slik: «det ble jo litt sånn kjedelig etter hvert, det var jo de samme tinga vi hoppa over og krøp under.» Kroppsøvingslæreren sa at selve skolegården var ganske tom, men at det fungerte bra når man tok i bruk områdene rundt skolegården og skolebygningen. Av samme grunn valgte jeg at elevene kunne bevege seg utenfor selve skolegården.

Studier har vist at enkle tiltak kan øke aktiviteten i skolegården (Fjørtoft, 2009; Løndal, 2013). Enkle installasjoner som for eksempel utendørs bord og benker som løse elementer kunne kanskje bidratt til å øke mulighetene for parkour. En annen mulighet kan være å bruke de løse materialitetene fra flerbrukshallen for å endre på læringslandskapet i skolegården, slik som Bjerke og Vereijken (2007) skriver om at miljøet kan manipuleres ved å sette frem hindringer og utfordringer for elevene.

7.1.4 Aktualiserte muligheter i skolegården

I skolegården fant elevene flere utfordringer enn jeg hadde registrert i kartleggingen (Tabell 4). En forklaring på dette kan være at elevene har fått erfaring med parkour i flerbrukshallen og dermed møter elevene ulike utfordringer i skolegården med noe mer kompetanse.

Resultatene viste at ved utfordringer som var smale og høye som gelenderet og gjerder så brukte elevene bevegelsen vault (Tabell 4). Dette stemte overens med min kartlegging av potensielle muligheter ved disse utfordringene. Det stemmer også overens med Gerling et al. (2011) som peker på at fartvault og stegvault vil være aktuelle bevegelser ved slike utfordringer. Gjerdet som utfordring ble også nevnt av elevene i loggbok og

fokusgruppeintervju som godt relatert til parkour og at elevene brukte en vault for å komme seg over. En elev sa følgende om gjerdet som utfordring i fokusgruppeintervjuet; «jeg tok sats, men det hjelper jo hvis du bruker henda og, da får du på en måte balansert litt med henda også når du skal opp».

Resultatene i tabell 4 viser at alle de potensielle mulighetene, bortsett fra tic-tac, ble aktualisert av elevene. Dette kan ha sammenheng med at elevene ikke oppfattet tic-tac som en mulighet. På den andre siden kan det ha blitt oppfattet, men underlag som asfalt og at det kan være skummelt, kan ha bidratt til at elevene ikke aktualiserte denne bevegelsen. Mot og ikke være redd var mentale faktorer som gikk igjen i loggbøkene.

7.1.5 Potensielle muligheter i skogen

Kartlegging av skogen viser at det var mange utfordringer og dermed potensielle muligheter for parkour. Materialiteter som trær, nedfallstrær og fjellskrenter bidro til dette (Tabell 5 og figur 15). Disse potensielle utfordringene egnet seg utmerket til parkour i forhold til klatring, balanse, vault, hopp/dropp og henge/svinge. I skogen kan løse elementer som store greiner eller små nedfallstrær flyttes på for å konstruere en utfordring.

Størrelsen på nedfallstrær varierte i skogen og tilbød en stor variasjon av bevegelser. Tabell 5 viser bare tre utfordringer for klatring, men det som ikke synliggjøres er at det er mange størrelser og variasjoner av trær og fjellskrenter og andre skråninger. I tillegg inviterte greinsetting på trær til potensielle muligheter for klatring (Fjørtoft, 2001; Fjørtoft & Gundersen, 2007). Gibson (2015) fremhever at utforming på elementene i landskapet kan føre til ulike affordances. I tillegg kan samme element, for eksempel en skrent, også tilby ulike bevegelser som klatring, krabbing, å skli eller å rulle nedover. Både trær og fjellskrenter med ulike utforminger vil tilby ulike affordances for hver enkelt elev. Dette er i samsvar med samspillet mellom individet og miljøet, tosidigheten, ved affordances (Gibson, 2015). Bevegelser innenfor parkour som veggpassering som beskrevet av Gerling et al. (2011) og Edwardes (2009) går ikke direkte på utfordringer i naturlig landskap. Likevel vil mange av utfordringene i skogen tilby bevegelser som er i samsvar med de ulike parkourbevegelsene. Skogen kan kanskje sies å være en arena for å trene seg opp til parkour i urbane landskap.

Av de tre læringsarenaene var det skogen som bød på de største utfordringene. De tre læringslandskapene i skogen inviterte til ulike bevegelser.

7.1.6 Aktualiserte muligheter i skogen

Alle de kartlagte potensielle mulighetene i skogen ble aktualisert av elevene (Tabell 6). De dominerende bevegelsene var klatring, balanse, hopp og vault. Elevene la for eksempel en stokk mellom to trær, som de så enten hoppet over, oppå, tok vault over eller balanserte på. Det var et stort mangfold av bevegelser og her var det mange eksempler på at skogen kan tilby forskjellige muligheter til hver enkelt elev, det vil si at affordances som skogen inviterer til er individuelle (Fjørtoft, 2001, 2004; Gibson, 2015; Kyttä, 2004). De potensielle og aktualiserte mulighetene stemte godt over ens i skogen. Dette kan bety at alle variasjonene i skogen, som variasjon i topografi og variasjon i vegetasjon, ga elevene mulighet til å finne utfordringer som var tilpasset deres nivå. I tillegg kan elevenes trivsel i skogen ha bidratt positivt.

Elevene fant nye utfordringer spesielt i skolegården og i skogen fordi de kanskje hadde lært om parkourbevegelser i flerbrukshallen. Tidligere erfaringer, slik som Kyttä (2004) og Sandseter (2009) peker på, kan bidra til evnen å kunne oppfatte potensielle affordances. Forbedrede ferdigheter innenfor ulike parkourbevegelser kan på sikt også bidra til dette. En kroppsøvingslærer som kjenner elevene, kan planlegge med utgangspunkt i elevenes forutsetninger i større grad enn det som var mulig i denne intervjuingen. Å utfordre sine begrensninger peker Bavinton (2007) på som viktig for traceurer, og det vil være et poeng for planlegging av undervisning i parkour også.

7.1.7 Parkour i tre læringsarenaer

Muligheter for parkour utgjøres av elementene i læringslandskapet og utformingen av landskapet. Det er elementene i landskapet som inviterer til bevegelsene (Gibson, 2015), og det er sentralt også når det gjelder parkour. Parkour er en utradisjonell måte å bruke elementene i landskapet på. Elevene tok i bruk elementer som bord, gjerder og vegger på nye måter. Dette samsvarer med beskrivelser hos Edwardes (2009); Gerling et al. (2011) og funn i studiene til Ameel og Tani (2012), Saville (2008) og Bavinton (2007). Resultatene fra denne studien viser et forholdsvis fattig skolegårdsområde med tanke på elementer som

inviterer til fysisk aktivitet og bevegelse, men gjennom parkour er det faktisk flere elementer også i dette landskapet som inviterer til fysisk aktivitet. Elevene påpeker også dette der de sier at de ikke har tenkt på at for eksempel et gjerde kan være en utfordring for bevegelse.

De aller fleste muligheter for parkour i de tre læringslandskapene samsvarer med ulike bevegelser som brukes i parkour (Edwardes, 2009; Gerling et al., 2011). Det kan diskuteres om elever må gjøre og lære disse bevegelsene bare fordi det er et mål for dem som driver med parkour. Som Edwardes (2009) påpeker er det imidlertid friheten til å bevege seg fritt som er målet med parkour, ikke nødvendigvis en spesiell bevegelse. De ulike bevegelsene som Edwardes (2009); Gerling et al. (2011) beskriver kan være en hjelp til nettopp å nå dette målet om å bevege seg fritt. I tillegg kan elevene oppnå å mestre varierte bevegelser og utvikle sin generelle motoriske kompetanse.

7.2 Tilrettelegging for parkour i skolens læringsarenaer

Her ønsker jeg å belyse hvilke verktøy en kroppsøvingslærer kan bruke for å undervise i parkour i ulike arenaer.

Kartlegging

Kartlegging av læringsarenaene bidro til å gi en oversikt over potensielle muligheter som var i læringsarenaene (Tabellene 1, 3 og 5, figurene 14 og 15). Kunnskap om aktiviteten parkour vil være en forutsetning for kartlegging av læringslandskapet. Denne kunnskapen handler om parkours historie, målet med aktiviteten parkour, forholdsregler, ulike utfordringer og bevegelser som brukes i parkour (Vedlegg 5, øktplan 1-2). Dette la grunnlaget for planlegging av undervisningen og det konkrete opplegget i timene.

Elevenes perspektiv og forutsetninger var sentrale i kartleggingen av læringsarenaene. Ifølge læreplan for kroppsøving skal en legge til rette aktiviteter utfra elevenes forutsetninger (Utdanningsdirektoratet, 2015). Dette var mest utfordrende i flerbrukshallen ettersom jeg ikke kjente klassen fra før. Etter undervisningen i flerbrukshallen hadde jeg et visst inntrykk av elevene som gjorde at jeg bedre kunne ta elevenes perspektiv angående potensielle muligheter i videre planlegging. Observasjoner som «hvor høye elevene var» og «elevenes fysiske forutsetninger» var enkelt å registrere. En observasjon av «hva kan elevene mestre»

i parkour handler imidlertid også om tosidigheten i affordances mellom individ og miljøet (Gibson, 2015). Ved planlegging og kartlegging av læringslandskap for elever i skolen er begrepet affordances viktig å forholde seg til. Det vil også være viktig å huske på at den enkelte elevs oppfattelse av affordances i et område er både individuell og vil endre seg med erfaring (Fjørtoft, 2016; Fjørtoft & Gundersen, 2007; Kyttä, 2004; Sandseter, 2009).

Konstruksjon av læringslandskap

Parkourlandskapet i flerbrukshallen med faste og løste materialiteter ble konstruert i samsvar med Edwardes (2009) og Gerling et al. (2011) sine forklaringer om ulike bevegelser i parkour. Et læringslandskap i parkour skal tilby elevene utfordringer. Jeg tilrettela et parkourlandskap i flerbrukshallen med sine apparater og apparatkonstruksjoner med vekt på potensielle muligheter for parkour og planla hvor apparatene skulle stå i forhold til hverandre (Vedlegg 5 øktplan 4). Her ble det sentralt å inkludere åpne plasser, som tilbyr løping (Fjørtoft, 2009). Dette var sentralt for at elevene skulle ha mulighet til flyt mellom utfordringene, men også i forhold til tilløp som er essensielt i parkour (Edwardes, 2009; Gerling et al., 2011).

Variasjon

En begrunnelse for å starte undervisningen i parkour inne i flerbrukshallen var elevenes opplevelse av trygghet i det kjente. Introduksjonen til parkour foregikk derfor på den arenaen de hadde brukt mest i sin tidligere undervisning. Jeg antok at erfaringer med myke landinger på matter rundt utfordringene ville kunne bidra til opplevelse av trygghet og sikkerhet. En elev sa «det ble litt kjedelig i hallen men forstod at de måtte lære basisen, før vi ble slept ut i verden». En annen begrunnelse for å starte i flerbrukshallen handlet om at innenfor en kjent ramme kunne elevene erfare at også det kjente kan by på nye bevegelsesmuligheter. Erfaringene mine tilsier likevel at det å veksle noe mer på hvilke arenaer som brukes kan være en god måte å tilrettelegge undervisningen på, for eksempel to økter inne, to i skolegården, to i skogen og så en ny tilsvarende runde. Elevene sa også at de ønsket mest mulig variasjon i undervisningen i kroppsøvingfaget. At variasjon av miljøer er viktig for å fremme fysisk aktivitet viser også Aradi et al. (2016) i sin undersøkelse av ungdommer i et urbant nærmiljø.

Inndeling i grupper

Resultater fra fokusgruppeintervjuene og observasjon viser at elevene hjalp hverandre med å mestre utfordringer i alle tre læringsarenaer. Derfor fungerte det godt å la elevene løse utfordringene i grupper, slik Fernández-Río og Suarez (2014) også gjorde og hadde gode erfaringer med. De som utøver aktiviteten parkour møtes ofte i grupper, både for trivsel og utfordringer (Ameel & Tani, 2012; Gilchrist & Wheaton, 2011). Historien til parkour viser også at utviklingen av aktiviteten startet i gruppen *Yamakasi* (Gerling et al., 2011). I denne studien endret gruppene seg noe fra time til time på grunn av at alle elevene ikke møtte til alle timene. Det fungerte bra å ha blandede grupper for det var mange observasjoner som viste at det resulterte i et stort mangfold av bevegelser.

Sikkerhet

Parkour har sikkerhet som den fremste regel, og det er viktig å tilrettelegge for at elevene lærer å være oppmerksom på sikkerheten knyttet til utfordringene. Introduksjonen av parkour (Vedlegg 5, øktplan 1-2) handlet først og fremst om viktige forholdsregler innen parkour, men også om historien om parkours opprinnelse frem til parkour i dag. Elevene forstod betydningen av sikkerhet. Det kunne jeg se av at de sjekket utfordringer før de brukte dem, og at de hjalp hverandre slik traceurer også gjør. Fernández-Río og Suarez (2014) konkluderte med at parkour bør tas inni kroppsøvfaget på grunn av sikkerhet. De skriver at parkour burde være en del av kroppsøvfaget nettopp på grunn av at elevene dermed lærer seg sikkerhet. Gilchrist og Wheaton (2011) viser til at de fleste skader innen parkour er blant nybegynnere som tar stor risiko eller ikke har trent seg opp. Fordi parkour innebærer å ta risiko så må læreren kjenne til forholdsregler som bør tas i utøvelsen av aktiviteten, slik som Gerling et al. (2011) beskriver. Dette må alltid være sentralt i undervisningen av parkour, kanskje spesielt undervisningen av nybegynnere.

Undervisningsmetode

Jeg valgte å benytte en induktiv undervisningsmetode. Jeg vektla at elevene selv skulle finne frem til hensiktsmessige bevegelser og utforske og oppdage måter å bevege seg på, slik også Standal (2015) understreker betydningen av i sin *fingrane-vekk-fra-fatet-pedagogikk*. Lærerens rolle er her å konstruere læringslandskapet. Ifølge Mathisen (2006) innebærer dynamisk systemteori nettopp å tilrettelegge læringslandskapet for elevene. Som

resultatene i tabellene 2, 4 og 6 viser var det flere aktualiserte muligheter enn potensielle, og slik kan den induktive metoden vurderes som hensiktsmessig for parkour. Det var også mange av mine potensielle muligheter som elevene aktualiserte.

Undervisningsopplegget var lagt opp i samsvar med problembasert læring, slik Brattenborg og Engebretsen (2013) beskriver som den induktive undervisningsmetoden. Observasjoner viste at elevene brukte ulike bevegelser for å kunne løse de enkelte utfordringene. I tilbakemeldingene fra elevene viste resultatene at elevene var positive til å få frihet til å finne hensiktsmessige bevegelsesløsninger selv. Dette er i samsvar med resultatene til Fernández-Río og Suarez (2014) om problemløsning og individualisering.

7.3 Læringsarenaenes egnethet for parkour

Flerbrukshallen var alminnelig godt utstyrt med både faste og løse materialiteter. I flerbrukshallen kunne utfordringene konstrueres og dermed varieres og tilpasses elevenes egne forutsetninger. Diverse sikkerhetstiltak lå det godt til rette for her. Kroppsøvlingslærer mente i tråd med dette at flerbrukshallen var en trygg arena for elevene å starte på. Både hun og mange elever uttrykte at flerbrukshallen fint kunne brukes til parkour.

I skolegården hadde læringsarenaen de samme utfordringene hver gang. Her var det ingen løse materialiteter som ble brukt for å manipulere landskapet. Derimot var det flere materialiteter som vi også kan finne i bymiljøer. Skolegården var dermed den læringsarenaen som lignet mest på det urbane landskapet. Både elever og kroppsøvlingslærer uttrykte etter undervisningen at det var ulike muligheter for bevegelse i skolegården. Noen elever syntes det var lang avstand mellom utfordringene i skolegården, men at i flerbrukshallen var det bra med flere utfordringer som var rett etter hverandre. Slik var det også i skogen. Andre mente skolegården egnet seg best, fordi det var sånn det var på videoer.

I skogen var elevene på tre ulike områder, det vil si i tre læringslandskap. Mange elever sa at skogen passet bra til å utøve parkour. En uttrykte det slik: «her var en buffet av utfordringer». En av konklusjonene i Fjørtoft (2000) var nettopp at skogen byr på flere utfordringer enn uteområder i skole og barnehage. Skogsområde 3 inneholdt flest og de mest

krevene utfordringene, men alle de tre skogsområdene hadde fysiske kvaliteter som til sammen bidro til variasjon. Vekslede topografi og vegetasjon bidrar til variert terreng og dermed gode læringslandskap (Fjørtoft, 2016). Resultatene tydet på at det er lenge siden at elevene hadde lekt eller vært aktive i skogen. Inntrykket var at alle elevene var nysgjerrige og utforskende. De jogget eller gikk rundt og prøvde seg på mange ulike utfordringer som de oppfattet at skogen inviterte til. Mine egne observasjoner viste at det var mye latter og smil i skogen. Alle elevene var fysisk aktive, og det var få elever som spurte om hva de skulle gjøre. Elevene var selvdrevne i skogen.

Tre læringsarenaer som utfyller hverandre

Resultatene viser at elevene til sammen finner utfordringer for parkour i alle læringsarenaene. I flerbrukshallen var hopp fremtredende, i skolegården aktualiserte elevene vault og i skogen aktualiserte elevene klatring. Tre elever uttrykker det slik selv:

- flerbrukshall fungerer best for parkour, fordi der kan man ha flere utfordringer rett etter hverandre
- skolegården for det er i slike arenaer parkour drives når man ser på youtube, filmer og lignende
- skogen fungerer best for parkour. I skogen er det utfordringer for alle

Noen elever sa det var for få utfordringer både i flerbrukshallen og skolegården: «det ble liksom det samme hele tiden». Selv om en skolegård er fattig på tradisjonelle idrettsaktiviteter, så mener jeg at det likevel kan finnes muligheter for å ha aktiviteten parkour ettersom parkour vanligvis utøves ved menneskeskapte bygninger og utfordringer. Her vil det være en fordel å ha parkour-øyne og kunne oppfatte mulighetene som tilbys (Edwardes, 2009). En utfordring som en rullestolrampe kan da bli en mulighet for parkour, slik Ameel og Tani (2012) og Bavinton (2007) har sett på i sine studier. Som Fjørtoft (2009) og Løndal (2013) skriver om så er det også fullt mulig å supplere en skolegård med materialiteter, og i denne sammenhengen er det et poeng at de egner seg til parkour.

Et annet poeng er at nokså like utfordringer kan gi flere omtrent like bevegelser som igjen kan gjøre at elevene oppnår bedre kontroll, koordinasjon og stabilitet i ferdighetene (Bjerke & Vereijken, 2007). Gjerdene var i forskjellig høyde og av den grunn ga dette ulike bevegelser på grunn av individuelle begrensninger og ferdigheter. Skolegården ga med andre ord elevene mulighet til å øve på stegvault og fartvault ved forskjellige høyder. En gruppe elever

bekreftet betydningen av en slik progresjon i en undervisningstime der de sa at de hadde startet ved en lav utfordring for så å øke vanskelighetsgraden.

Resultatene tyder på at hver ny læringsarena ga elevene ny giv, og de var tydelig mer engasjert. Bordet og mulighet til veggpassering i flerbrukshallen og gjerdet i skolegården er eksempler på elementer som var nye og som skapte engasjement og variasjon. Disse observasjonene støttes av Fernández-Río og Suarez (2014) som skiver om at nye aktiviteter og nye utfordringer kan bidra til økt engasjement.

Noen elever sa i fokusgruppeintervjuene at de syntes det ble kjedelig med så mange sammenhengende økter med parkour. Et par elever forklarte dette med at det handlet om at de alltid liker variasjon, og at om de hadde hatt en annen idrett så mange ganger så hadde det også blitt kjedelig. Kanskje dette egentlig handler om at elevene ikke finner flere måter å utfordre seg selv på, og at disse elevene kunne trenge instruksjon for å få nye ideer til bevegelsesformer. At undervisningen var kjedelig var ikke typiske uttalelser, som for eksempel disse to viser: «jeg likte det bedre ute jeg, følte meg som Tarzan» og «Den veggen, oppå tribunen, hoppe over den eller klatre over den. Det var kult.»

Både fokusgruppeintervju og loggbøker viste dessuten at det var gøy å være i skogen de siste timene. Kroppsøvlingslærer peker ut skogen som den arenaen som egnet seg best til parkour: «Jeg ville klart valgt skogen».

Resultatene mine peker i retning av at de ulike læringsarenaene kan egne seg godt til parkour, og dessuten at de utfyller hverandre. De ulike læringsarenaene tilbyr ulike muligheter for parkour og gir variasjon når det gjelder bevegelser og grad av utfordring. Elevene kan lære seg mange ulike parkourbevegelser når utfordringene blir så varierte som i disse læringsarenaene. Gjennom kartlegging av skolens potensielle muligheter for parkour kan man finne flere ulike læringsarenaer for parkour i skolen. Mine resultater tyder på at parkour kan utøves i mange ulike arenaer.

7.4 Parkour relatert til læreplan for kroppsøvningsfaget

Resultatene viser at parkour i hovedsak kan bidra til å nå tre kompetansemål etter 10. trinn. I dette avsnittet vil jeg diskutere hvordan parkour imøtekommer læreplanens føringer og kompetansemål.

Kompetansemål etter 10.trinn i hovedområdet *Idrettsaktiviteter*:

- trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalgte lagidretter, individuelle idretter og alternative bevegelsesaktiviteter (Utdanningsdirektoratet, 2015)

I dette kompetansemålet dekker parkour spesielt *alternative bevegelsesaktiviteter*. Elevene bruker mange ulike parkourbevegelser som kattebalanse, balanse, hopp, løping, pop-up, stegvault, fartvault, henge/svinge (underbar), veggpassering, veggnedstigning, dropp og klatring. Det er grunn til å anta at elevene bruker såpass mange bevegelser som et resultat av de varierte parkourutfordringene de har stått ovenfor. Elementene inviterer elevene til å bruke parkourbevegelser, slik Gibson (2015) teori om affordances handler om. I tillegg fikk elevene i oppgave å komme seg effektivt og hurtig forbi utfordringene, noe som elevene visste var et av målene med aktivitetene i parkour (Edwardes, 2009; Gerling et al., 2011). Dette kan også ha bidratt til at elevene faktisk tok i bruk ulike parkourbevegelser.

7.4.1 Ferdigheter elevene utvikler i aktiviteten parkour

Her ønsker jeg å se på hva bevegelsene og utfordringene kan bidra til når det gjelder elevenes motoriske utvikling og motoriske kompetanse.

Resultatene i tabell 7, som er bygd på observasjoner, viser at mange motoriske ferdigheter, koordinative egenskaper og fysiske egenskaper ser ut til å utvikles gjennom aktiviteten parkour. Kroppsøvningslæreren peker også på det samme.

De ulike bevegelsene for parkour bygger på grunnleggende motoriske ferdigheter (Gerling et al., 2011). Gjennom å bruke disse ferdighetene i parkour vil elevene kunne utvikle ferdigheter innen hopping, løping, klatring, vault, balanse, henge/svinge og utvikle koordinasjonene øye-hånd, øye-fot, romorientering, rytme, dynamikk og balanse. Dette er i samsvar med den *didaktiske modell for læringslandskap*(Fjørtoft, 2004, 2009, 2016)

presenterer, som viser sammenhengen mellom landskapselementer, fysisk aktivitet, motorisk utvikling og læring (Figur 11). Utvikling av disse ferdighetene kan bidra til motoriske kompetanse som Vedul-Kjelsås et al. (2012) presiserer er viktig for barn og unges utvikling. Resultatene i denne studien tyder på at parkour bidrar til å vektlegge fysisk-motorisk ferdighetslæring. Dermed får parkour som bevegelsesaktivitet i kroppsøvningsfaget støtte fra både Ommundsen (2013) og Borgen og Engelsrud (2015), fordi de argumenterer for at fysisk-motorisk ferdighetslæring er viktig i kroppsøvningsfaget.

Resultatene viser videre at kroppsøvningslærer mente det var to andre kompetansemål (Utdanningsdirektoratet, 2015) som også kunne være gjeldene for aktiviteten parkour:

- praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjøre andre gode
- bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle egen kropp og helse

Både elever og kroppsøvningslærer pekte på at samarbeid hadde vært nyttig. Den frittstående veggen på tribunen er et eksempel på at elevene samarbeidet for å forsere en utfordring. Parkour drives ofte i grupper, og gruppene er opptatt av å hjelpe hverandre til å klare utfordringer de står ovenfor. Gode traceurs gir tips og viser hvordan det er mulig å forsere utfordringer ifølge Gilchrist og Wheaton (2011).

Denne studien har ikke resultater som direkte omhandler kropp og helse, men tabell 7 viser at parkour, på samme måte som andre aktiviteter, vil kunne bidra til utvikling av motorisk kompetanse. Kroppsøvningslærer pekte spesielt på at parkour kan være en god treningsform som vil kunne bidra til å utvikle elevenes kropps og helse.

7.4.2 Parkour relatert til formålet med kroppsøvningsfaget

Resultatene viser at parkour kan bidra til å realisere formålet med kroppsøvningsfaget. Parkour tar utgangspunkt i og utvikler elevens motoriske ferdigheter (Tabell 7). Dette er i samsvar med formålet for kroppsøving (Utdanningsdirektoratet, 2015): «Elevene skal utvikle kompetanse gjennom et bredt utvalg av lek og aktivitetsformer, utvikle allsidighet og lære å praktisere og verdsette trygg ferdsel og opphold i naturen». Skogen bød på mange varierte muligheter til allsidige parkourbevegelser og var en arena elevene likte godt, og en læringsarena som egnet seg godt for parkour.

I formålet med kroppsøvningsfaget står det at faget skal gi elevene fysiske utfordringer og mot til å tøyne egne grenser, stimulere til eksperimentering og kreativ utfolding og samspill med andre (Utdanningsdirektoratet, 2015). Ved aktiviteten parkour kan elevene prøve ut egne grenser ved å bruke utfordringene som læringslandskapet tilbyr. Dette gir også elevene muligheter til å eksperimentere og være kreative i landskapet og til å overvinne utfordringene. Det sosiale samspillet i parkour handler om å respektere at man er forskjellige samt å hjelpe hverandre til å oppnå effektive bevegelser (Gerling et al., 2011). Den induktive undervisningsmetoden kan ha bidratt til at elevene oppnådde deler av dette formålet. I intervjuet kommer kroppsøvingslærer innom den induktive undervisningsmetoden som hun sa var friere enn i hennes undervisning: «Opplegget har vært litt friere. Elevene har selv måtte tenke litt mere. Nå fikk elevene en oppgave, men de fikk ikke noen beskjed hvordan den skulle utføres» Dette sitatet gir et eksempel på at undervisningsmetoden kan stimulere til eksperimentering og kreativ utfolding.

I parkour vektlegges lek og glede ved å gjennomføre aktivitetene. Parkour har mange egenskaper tilfelles med lek slik Clegg og Butryn (2012) hevder. Mange av elevene har skrevet og sagt at de syntes parkour var morsomt, de brukte både 'gøy' og 'kult' til å beskrive følelsene sine. I formål for kroppsøvningsfaget (Utdanningsdirektoratet, 2015) nevnes bevegelsesglede/glede tre ganger:

- Kroppsøving er et allmenndannende fag som skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede.
- Kroppsøving skal bidra til at elevene opplever glede, mestring og inspirasjon ved å være med i ulike aktiviteter og i aktivitet sammen med andre.
- Opplæringen skal gi elevene et utgangspunkt for livslang bevegelsesglede og mestring ut fra egne forutsetninger.

En gutt sa at «det er første gang han har syntes det har vært gøy å bevege seg», og det støtter en konklusjon om at parkour har noe å bidra med i kroppsøvningsfaget også på dette området. Kroppsøvingslærer hadde også uttalelser som må kunne tolkes som å handle nettopp om bevegelsesglede:

Undervisningsmetoden har på mange måter vært mer avslappet, her er det ikke noe fokus på at du skal være best, at du skal klare det så og så fort. Det er blottet for slike krav. Og jeg tenker at for mange elever kan det ha vært veldig deilig(...) Vi trenger jo aktiviteter som er litt friere og som er litt mer blottet for det voldsomme konkurransepreget(...).

Parkour er en aktivitet uten konkurranse mellom deltakerne, og i en klasse vil det nesten alltid være noen elever som ikke liker å konkurrere og som derfor vil kunne synes at parkour er morsomt. Kroppsøvingslæreren fortalte også at noen elever hadde overrasket henne i parkourundervisningen. Noen motorisk svake elever hadde vært mer aktive i parkour enn i andre undervisningstimer tidligere. Dette kan forstås som at disse elevene opplevde bevegelsesglede ved å utføre parkour. Det kan også tolkes som et eksempel på at parkour er en aktivitet som kan tilpasses individuelle motoriske ferdigheter slik at elevene opplever mestring ut fra egne forutsetninger. Annerstedt (2008) og Säfvenbom et al. (2014) peker på at konkurransepreget i kroppsøvingsfaget ikke har noen sammenheng med formålet i faget. Annerstedt (2008), Kirk (2010), Ommundsen (2013) og Säfvenbom et al. (2014) hevder at undervisningen handler for mye om tradisjonelle idretter, prestasjonspress og teknikk når mange misliker faget. Bevegelsesglede som bidrar til utvikling av motorisk kompetanse utgjør en del av elevens fysiske dannelse (Ommundsen, 2013, 2016). Elever som opplever kroppsøvingstimene som meningsfulle utvikler også sin *physical literacy* (Whitehead, 2010).

Denne studien har vist at parkour kan bidra til et annet innhold i kroppsøvingsfaget som gir variasjon og utfordringer gjennom en alternativ bevegelsesaktivitet. Dette kan skape bevegelsesglede og mestring ut i fra egne forutsetninger, slik det står i formålet for kroppsøvingsfaget (Utdanningsdirektoratet, 2015). Parkour kan imøtekomme læreplanen i kroppsøving på en god måte med aktiviteter, læringsmiljø og med eleven i sentrum.

8 Konklusjon

Min konklusjon er at parkour kan benyttes i kroppsøvfaget. Hovedproblemstilling er «Hvordan kan parkour benyttes i undervisningen i kroppsøving?». For å belyse denne problemstillingen tilrettela jeg for undervisning i parkour. Jeg kartla potensielle muligheter og observerte aktualiserte bevegelser for parkour i skolens tre læringsarenaer flerbrukshallen, skolegården og tre læringslandskap i et skogsområde nær skolen.

Læringslandskapet kan sees på som en tredje pedagog og med det fremheves læringslandskapets betydning. Gibsons (2015) begrep affordance brukes av mange forskere som Fjørtoft (2000, 2001, 2004, 2009, 2010, 2016), Kytta (2004) og Sandseter (2009). Begrepet, som handler om samspillet mellom individ og i denne sammenheng et læringslandskap, er nyttig i planlegging og vurdering av undervisning i parkour som en del av kroppsøvfaget. Affordance og læringslandskap har vært to sentrale teoretiske begreper i denne studien.

Hovedfunnene peker på at parkour kan benyttes i ulike læringsarenaer. Resultatene mine peker i retning av at de ulike læringsarenaene kan egne seg godt til parkour, og dessuten at de utfyller hverandre. De ulike læringsarenaene tilbyr ulike muligheter for parkour og gir variasjon når det gjelder bevegelser og grad av utfordring.

Flerbrukshallen kan være et godt sted å starte fordi det er et område elevene kjenner til og her kan elevene trene på grunnleggende bevegelser for parkour. Resultatene viser at det var flere aktualiserte bevegelser enn potensielle muligheter. Det er et interessant poeng at i skolegården, som jeg vurderte som fattig på utfordringer, fant også elevene frem til egne utfordringer som var relevante for parkour, men som ikke var blitt registrert i kartleggingen. Ifølge kroppsøvlærer var skogen en utmerket arena for parkour og begrunnelsen for dette var at; «det ligger mange muligheter i skogen». En elev var enig: «når du er i skogen så er det en hel buffet av utfordringer som du kan hoppe, løpe eller kripe under». Alle tre arenaene har sine positive særtrekk som læringslandskap for parkour.

Resultatene mine indikerer at parkour kan brukes som aktivitet i kroppsøvfaget. Parkour og læringslandskap utgjør det pedagogiske grunnlaget for at elevene skal utvikle motoriske ferdigheter, slik sammenhengen mellom motoriske ferdigheter og egenskaper i

læringslandskapet vises i min tabell 7. De ulike bevegelsene for parkour bygger på grunnleggende motoriske ferdigheter. Gjennom å bruke disse bevegelsene i parkour vil elevene kunne utvikle ferdigheter innen hopping, løping, klatring, vault, balanse, henge/svinge og utvikle koordinative egenskaper som øye-hånd, øye-fot, romorientering, rytme, dynamikk og balanse. På bakgrunn av resultatene kan jeg konkludere med at parkour kan brukes på flere læringsarenaer både for utvikling av motoriske ferdigheter og til å oppnå flere bevegelseserfaringer.

Resultatene i denne studien viser at bevegelsesaktiviteter i parkour bidrar til å nå kompetansemål i kroppsøvfaget. Både elevene og kroppsøvlslærer hadde mange positive utsagn angående trivsel i parkourundervisningen. Elevene fikk gjennom dette undervisningsopplegget, som er bygd på en induktiv undervisningsmetode, mulighet til å velge selv og erfare sine egne fysiske og mentale grenser. Dette er en viktig del av aktiviteten parkour, men det er også sentralt i formålet for læreplan i kroppsøving (Utdanningsdirektoratet, 2015). Min vurdering er at resultater fra denne studien tyder på at parkour kan bidra til å nå kompetansemål og realisere formålet i kroppsøvfaget.

Fjørtoft (2016) peker på at det er viktig å få mer kunnskap om miljøets og materialitetenes betydning for læring av bevegelser. Min studie er nettopp et bidrag på dette område. Studien av parkour i skolens ulike læringsarenaer viser hvordan parkour som aktivitet passer som en del av kroppsøvfaget og kan gi faget nytt innhold i praksis.

Veien videre

Det kunne vært interessant å se hvordan elevene ville brukt materialitetene i flerbrukshallen etter at de hadde vært gjennom dette opplegget, for eksempel to økter i flerbrukshall, skolegård og skog. I forskningen til Fernández-Río og Suarez (2014) var også elevenes oppgave å overkomme utfordringer konstruert både av kroppsøvlslærer og elever. I undervisningen kan det være en god ide å videreutvikle at elevene selv skal konstruere utfordringer og løyper i flerbrukshallen. I tillegg kan de bli utfordret på å lage egne parkourløyper i andre læringslandskap. Parkour er lett å ta i bruk i nye læringsarenaer og læringsarenaer som er i nærheten eller etter hvert å reise en tur til bysentrum og ha aktiviteten der. Det kunne vært interessant å følge en klasse som får regelmessig undervisning i parkour over flere år for å undersøke utvikling av ferdigheter.

Ved bygging eller ombygging av skoler bør også skolegårdene bli tilrettelagt for både kroppsøvfingsfaget og annen fysisk aktivitet. Inspirasjon kan hentes fra fritidsparker som Furuset og Hove parkourparker. Skolegårder er forskjellige og det er mange hensyn å ta når det bygges nye eller skal kjøpes inn utstyr til å endre på skolegården. At utradisjonelle læringsmiljøer kan bidra til inspirerende bevegelsesmiljøer gjelder også ved planlegging av skolegårder.

Det finnes noe undervisningsmateriell om parkour for videregående skole (Rustad, 2010) og noen nettressurser for eksempel gymtroll.no. Det finnes ellers lite informasjon i form av bøker, skriftlig undervisningsmateriell eller nettsteder til bruk i undervisningssammenheng. Dette er områder jeg vil anbefale at det utvikles innhold på for at parkour skal kunne tas inn i undervisningen i kroppsøving. Det er også viktig at parkour blir en del av kroppsøvfingslærerutdanningen. Denne studien er i samsvar med Kirks (2010) forslag (intensjon) om endring av kroppsøvfingsfagets innhold og praksis og ikke minst i tråd med Ommundsens (2013) forslag om at kroppsøvfingsfaget endres mot mer fysisk-motoriske læringsmål i faget.

Kroppsøvfingslæreren pekte ut skogen som sin favorittarena til parkour, det kan understreke at skogen bør brukes når parkour skal undervises i skolesammenheng. Generelt er det viktig at skogen brukes i undervisning i kroppsøving og ikke bare når det gjelder parkour. I barn og ungdoms oppvekst er det viktig at de blir kjent med skogen slik det også fremheves i læreplanens generell del og i kompetansemål om friluftsliv (Utdanningsdirektoratet, 2015). Parkour kan være et bidrag til dette. I tillegg har parkour en regel om at utøverne skal ta vare på omgivelsene de ferdes i (Gerling et al., 2011), og det gjør parkouraktiviteter i skogen som læringslandskap enda mer aktuell i dagens samfunn.

Min anbefaling er at parkour blir en del av kroppsøvfingsfaget og at tilrettelegging av parkour tar utgangspunkt i de læringsarenaene som er i og rundt skolen. Parkour kan utføres i varierte læringsarenaer, alle elevene kan delta utfra sine forutsetninger, kroppsøving blir et fag som handler mer om bevegelse og mindre om «riktig» teknisk utførelse av bevegelser og parkour er en aktivitet som elevene liker.

Referanser

- Aftenposten. (2013, 29.09.2015). Hvert tredje barn hater gym, *Aftenposten*. Hentet fra <http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/Hvert-tredje-barn-hater-gym-7319252.html>
- Ameel, L., & Tani, S. (2012). Everyday aesthetics in action: Parkour eyes and the beauty of concrete walls. *Emotion, Space and Society*, 5(3), 164-173. Hentet fra <http://www.sciencedirect.com.ezproxy.hit.no/science/article/pii/S1755458611000661>
- Annerstedt, C. (2007). *Att (lära sig) vara lärare i idrott och hälsa*. Göteborg: Multicare Förlag AB.
- Annerstedt, C. (2008). Physical education in scandinavia with a focus on sweden: A comparative perspective. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 13(4), 303-318. Hentet fra <http://dx.doi.org/10.1080/17408980802353347>
- Aradi, R., Halvorsen Thorén, K., & Fjørtoft, I. (2016). The urban landscape as affordance for adolescents' everyday physical activity. *Landscape Research*, 41(5), 569-584.
- Bahr, R. (Red.). (2009). *Aktivitetshåndboken: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Bakken, A. (2013). Ungdata: Nasjonale resultater (2010-2012) Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring, Vol. (NOVA-rapport 10/2013). Hentet fra http://www.ungdata.no/asset/7229/1/7229_1.pdf
- Bavinton, N. (2007). From obstacle to opportunity: Parkour, leisure, and the reinterpretation of constraints. *Annals of Leisure Research*, 10(3-4), 391-412. Hentet fra <http://dx.doi.org/10.1080/11745398.2007.9686773>
- Berg, A., & Kippe, K. (2006). *Småbarnas kroppslige verden : Sansemotorisk utvikling hos barn 0 - 3 år: Teori- og idébok*. Oslo: SEBU forlag.
- Bjerke, Ø., & Vereijken, B. (2007). Promoting motor skills in school children and adolescents. I J. Liukkonen, Y. V. Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann & Y. Theodorakis (Red.), *Psychology for physical educators: Student in focus* (2. utg.). Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Borgen, J. S., & Engelsrud, G. (2015). Kroppsøvingfaget som skolefag. 30 år frem i tid. Hentet fra <http://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nih-bloggen/engelsrud-gunn/kroppsovingsfaget-som-skolefag---30-ar-frem-i-tid/>.
- Brattenborg, S., & Engebretsen, B. (2013). *Innføring i kroppsøvingdidaktikk* (3. utg.). Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Brown, T. D. (2013). A vision lost? (re)articulating an arnoldian conception of education 'in' movement in physical education. *Sport, Education and Society*, 18(1), 21-37. Hentet fra <http://www.tandfonline.com.ezproxy.hit.no/doi/abs/10.1080/13573322.2012.716758>
- Brunner, C. (2011). Nice-looking obstacles: Parkour as urban practice of deterritorialization. *AI & SOCIETY*, 26(2), 143-152. Hentet fra <http://dx.doi.org/10.1007/s00146-010-0294-2>
- Cheng, K.-W. (2014). A study on applying focus group interview on education. *Reading Improvement*, 51(4), 381-384. Hentet fra <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=100733968&site=ehost-live>
- Christie, N. (2008). I skyggen av pisa. *Nytt Norsk Tidsskrift*, 25(02).

- Clegg, J. L., & Butryn, T. M. (2012). An existential phenomenological examination of parkour and freerunning. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4(3), 320-340.
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (5. utg. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Denscombe, M. (2010). *The good research guide : For small-scale social research projects* (4. utg.). Maidenhead: Open University Press.
- Dowling, F. (2010). Fysisk aktivitet og god helse i kroppsøvningsfaget : Problematiske, ikke automatisk. I K. Steinholt & K. P. Gurholt (Red.), *Aktive liv : Idrettspedagogiske perspektiver på kropp, bevegelse og dannelse*. Trondheim: Tapir akademisk.
- Edwardes, D. (2009). *Håndbok i parkour og freerunning*. Oslo: Cappelen Damm.
- Ertesvåg, F. (2013, 24.09). En av tre elever hater gym, *VG.no*. Hentet fra <http://www.vg.no/nyheter/innenriks/skole-og-utdanning/en-av-tre-elever-hater-gym/a/10143673/>
- Ertesvåg, V., & Ronglan, L. T. (2009). Teamball i praksis: En intervensjonsstudie. I L. T. Ronglan, A. Halling & G. Teng (Red.), *Ballspill over grenser : Skandinaviske tilnærminger til læring og utvikling*. Oslo: Akilles, 2009.
- Fangen, K. (2004). *Deltagende observasjon*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Fartvult. (2013). [bilde]. fra <http://parkour-generasi.blogspot.no/2013/07/teknik-teknik-parkour.html>
- Fernández-Río, J., & Suarez, C. (2014). Feasibility and students' preliminary views on parkour in a group of primary school children. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-14. Hentet fra <http://ezproxy1.usn.no:2092/10.1080/17408989.2014.946008>
- Fjørtoft, I. (2000). *Landscape as playscape : Learning effects from playing in a natural environment on motor development in children*. (Doktorgradsavhandling) Norges idrettshøgskole, Norwegian University of Sport and Physical Education, Oslo.
- Fjørtoft, I. (2001). The natural environment as a playground for children: The impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early Childhood Education Journal*, 29(2), 111-117.
- Fjørtoft, I. (2004). Landscape as playscape: The effects of natural environments on children's play and motor development. *Children Youth and Environments*, 14(2), 21-44. Hentet fra <http://www.jstor.org/stable/10.7721/chilyoutenvi.14.2.0021>
- Fjørtoft, I. (2009). Læringslandskap : Hvordan fysiske omgivelser fremmer fysisk aktivitet, lek og læring. I B. T. Johansen, R. Høigaard & J. B. Fjeld (Red.), *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Fjørtoft, I. (2010). Promoting motor skills in young children : Learning through landscapes. I K. Thomson & A. W. (red.) (Red.), *Connecting paradigms of motor behaviour to sport and physical education*. Tallinn: TLU Press, 2010.
- Fjørtoft, I. (2012). Barnas lekebiotoper *Rom for barnehage. Flerfaglige perspektiver på barnehagens fysiske miljø*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Fjørtoft, I. (2013). Barn og bevegelse : Læring gjennom landskap. I E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen* (2. utgave utg., s. 180-195). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Fjørtoft, I. (2016). Læring i kontekst: Omgivelsenes betydning for læring av bevegelser. I I. Kvikstad (Red.), *Motorikk i et didaktisk perspektiv*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Fjørtoft, I., & Gundersen, K. A. (2007). Promoting motor learning in young children through landscapes. I J. Liukkonen, Y. V. Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann & Y.

- Theodorakis (Red.), *Psychology for physical educators : Student in focus* (2. utg., s. 201-218). Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development : Infants, children, adolescents, adults* (6. utg.). Boston: McGraw Hill.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding motor development : Infants, children, adolescents, adults* (7. utg.). Boston: McGraw Hill.
- Gerling, I. E., Pach, A., & Witfeld, J. (2011). *Parkour and freerunning: Discover your possibilities*. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport.
- Gibson, J. J. (2015). The ecological approach to visual perception: Classic edition. First published 1979. Psychology Press classic editions., Hentet fra <http://site.ebrary.com.ezproxy.hit.no/lib/telem/detail.action?docID=10988434>
- Gilchrist, P., & Wheaton, B. (2011). Lifestyle sport, public policy and youth engagement: Examining the emergence of parkour. *International journal of sport policy and politics*, 3(1), 109-131. Hentet fra <http://ezproxy1.usn.no:2092/10.1080/19406940.2010.547866>
- Gillham, B. (2008). *Observation techniques : Structured to unstructured*. London: Continuum International Pub.
- Hauge, A. (2016). Motorikk. *Store Norske Leksikon*. fra <https://sml.snl.no/motorikk>
- Ingebrigtsen, J. E., Mehus, I., Aspvik, N. P., & Sæther, S. A. (2008). Kroppsøving: Hvorfor og hvordan? *Kroppsøving*(3), 14-16.
- Jonskås, K. (2010). *En kunnskapsoversikt over fou-arbeid innen kroppsøvingfaget i norge fra januar 1978 - desember 2010*. Oslo: Norges idrettshøgskole.
- Kattebalanse. (2008). [bilde]. fra http://www.ekstremalne.pl/photo/id_191.html
- Kattehopp. (2011). [bilde]. fra <http://www.lappset.de/Produkte/Sport/Parkour-Solutions/Parkour-Virtual-Guide>
- Kirk, D. (2010). *Physical education futures*. London: Routledge.
- Kjærnsli, M., & Jensen, F. (2016, 06.12.2016). Gode resultater i lesing, matematikk og naturfag, *Aftenposten*. Hentet fra http://www.aftenposten.no/meninger/kronikk/Gode-resultater-i-lesing_-matematikk-og-naturfag--Kjarnsli-og-Jensen-610562b.html
- Kjønniksen, L., Fjørtoft, I., & Wold, B. (2010). Attitude to physical education and participation in organized youth sports during adolescence related to physical activity in young adulthood: A 10-year longitudinal study. *European Physical Education Review*, 15(2), 139-154. Hentet fra <http://ezproxy2.usn.no:3583/doi/abs/10.1177/1356336X09345231>
- Kultur-, & kirke departementet. (2005). *Flerbrukshaller : Planlegging, bygging, drift og vedlikehold*. Oslo: Kultur- og kirke departementet Hentet fra https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kkd/idrett/flerbruk_web.2005pdf.pdf.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kyttä, M. (2004). The extent of children's independent mobility and the number of actualized affordances as criteria for child-friendly environments. *Journal of Environmental Psychology*, 24(2), 179-198. Hentet fra [https://ezproxy1.usn.no:3528/10.1016/S0272-4944\(03\)00073-2](https://ezproxy1.usn.no:3528/10.1016/S0272-4944(03)00073-2)
- Læringslandskap. (2011). [bilde]. fra <http://www.naturfag.no/artikkel/vis.html?tid=1686773>

- Løkken, G., & Moser, T. (2012). Space and materiality in early childhood pedagogy—introductory notes. *Education Inquiry*, 3(3).
- Løkken, G., & Søbstad, F. (2013). *Observasjon og intervju i barnehagen* (4. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Løndal, K. (2013). Places for child-managed bodily play at an after-school program. *Children, Youth and Environments*, 23(2), 103. doi: 10.7721/chilyoutenvi.23.2.0103
- Løndal, K., Lund, S., & Bergsjø, C.-H. (2016). Tilrettelegging for fysisk aktivitet i skolefritidsordningen i oslo. *Tidsskriftet FoU i praksis*, 10(1), 43–61.
- MacNaughton, G., & Hughes, P. (2009). *Doing action research in early childhood studies: A step by step guide* Hentet fra <http://site.ebrary.com.ezproxy.hit.no/lib/telem/detail.action?docID=10274041>
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2009). Physical literacy for educators. *Physical & Health Education Journal*, 75(3). Hentet fra <http://sirc.ca/sites/default/files/content/docs/newsletters/archive/October10/documents/45652034.pdf>
- Mathisen, G. (2006). *Teorier om læring av motoriske ferdigheter : Utvikling og konsekvenser* Eureka Digital (Tromsø), Vol. 11-2006. Hentet fra http://hitos.arkivert.uit.no/attachment/36b15eda9f0bf7f79926473b30375bc4/b44272360a22997a8acd0ea73b62dfb3/Dig_11-06.pdf
- Moen, K. M. (2011). *"Shaking or stirring"?: A case-study of physical education teacher education in norway*. (Doktorgradavhandling) Norges idrettshøgskole, Norwegian School of Sport Sciences, Oslo. Hentet fra <http://brage.bibsys.no/xmlui/handle/11250/171359>
- Moen, K. M., Westlie, K., Brattli, V. H., Bjørke, L. K., & Vakt skjold, A. (2015). *Kroppsøving i elverumskolen : En kartleggingsstudie av elever, lærere og skoleledereres opplevelse av kroppsøving sfaget i grunnskolen* Oppdragsrapport (Høgskolen i Hedmark : online), Vol. 2.
- Morgan, D. L. (1997). Focus groups as qualitative research Vol. 16. *Qualitative research methods* (16) Hentet fra <http://dx.doi.org.ezproxy.hit.no/10.4135/9781412984287>
- Newell, K. M. (1986). Constraints on the development of coordination. I M. G. Wade & H. T. A. Whiting (Red.), *Motor development in children: Aspects of coordination and control* (s. 341-360). Dordrecht: Nijhoff.
- Nordtømme, S. (2016). *På vei mot en rom(s)lig pedagogikk : En fortolkende studie av barns lekeerfaringer med rom og materialitet*. nr. 1, Høgskolen i Sørøst-Norge, Fakultet for humaniora og utdanningsvitenskap, Kongsberg.
- NOU. (2014). *Elevenes læring i fremtidens skole. Et kunnskapsgrunnlag*. Vol. 7. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/NOU-2014-7/id766593/?q=&ch=7>
- NRK1. (26. mars, 2017). Sportsrevyen. Hentet fra <https://tv.nrk.no/serie/sportsrevyen/MSP010032617/26-03-2017#t=15m7s>
- Ommundsen, Y. (2013). Fysisk-motorisk ferdighet gjennom kroppsøving – et viktig bidrag til elevenes allmenndanning og læring i skolen. *Norsk pedagogisk tidsskrift*. , 97 (2), 155-166. Hentet fra <http://www.idunn.no/ts/npt/2013/02/fysisk-motorisk-ferdighet-gjennom-kroppsving-et-viktig-b>
- Ommundsen, Y. (2016). Danning i kroppsøving: Motorisk læring som kjerne i faget. I I. Kvikstad (Red.), *Motorikk i et didaktisk perspektiv*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

- Pedersen, A. V. (2004). Motorisk kontroll. I H. Sigmundsson & M. H. (red.) (Red.), *Motorikk og samfunn : En samfunnsvitenskapelig tilnærming til motorisk atferd*. Oslo: Sebu forlag.
- Pettersen, E. A. (2012, 13.06.2012 10.32). Ekspert mener lærerne må overlate kontrollen til barna, *tv2.no*. Hentet fra <http://www.tv2.no/sporty/ekspert-mener-laererne-maa-overlate-kontrollen-til-barna-3800884.html>
- Presisjionshopp. (2011). [bilde]. fra <http://www.lappset.de/Produkte/Sport/Parkour-Solutions/Parkour-Virtual-Guide>
- Rulle. (2014). [bilde]. fra <http://parkour-world-the-next-jump.blogspot.no/2014/04/parkour-for-beginners-learn-parkour.html>
- Rustad, M. C. (2010). Parkour *Gymnos tema* Hentet fra <http://gymnos.cappelendamm.no/binfil/download.php?did=77425>
- Rønbeck, A. E., & Rønbeck, N.-F. (2012). Disiplinering av kropp og sinn i kroppsøving. I A. E. Rønbeck & S. Germeten (Red.), *Inspirert av foucault : Diskusjoner om nyere pedagogisk empiri*. Bergen: Fagbokforl.
- Sandseter, E. B. H. (2009). Affordances for risky play in preschool: The importance of features in the play environment. *Early Childhood Education Journal*, 36(5), 439-446. Hentet fra <http://dx.doi.org/10.1007/s10643-009-0307-2>
- Saville, S. J. (2008). Playing with fear: Parkour and the mobility of emotion. *Social & Cultural Geography*, 9(8), 891-914. Hentet fra doi:10.1080/14649360802441440
- Sigmundsson, H., & Haga, M. (2004). *Motorikk og samfunn: En samfunnsvitenskapelig tilnærming til motorisk atferd*. Oslo: Sebu forl.
- Sjøberg, S. (2014). Pisa-syndromet – hvordan norsk skolepolitikk blir styrt av oecd. *Nytt Norsk Tidsskrift*(01).
- Standal, Ø. (2015). Kroppsleg læring og pedagogisk praksis i kroppsøving. *Kroppsøving*, 65(4), 10-13.
- Stegvault. (2011). [bilde]. fra <http://www.lappset.de/Produkte/Sport/Parkour-Solutions/Parkour-Virtual-Guide>
- Säfvenbom, R., Haugen, T., & Bulie, M. (2014). Attitudes toward and motivation for pe. Who collects the benefits of the subject? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-18. Hentet fra doi:10.1080/17408989.2014.892063
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse : En innføring i kvalitativ metode* (4. utg. utg.). Bergen: Fagbokforl.
- Tic-tac. (2011). [bilde]. fra <http://www.lappset.de/Produkte/Sport/Parkour-Solutions/Parkour-Virtual-Guide>
- Tiller, T. (1999). *Aksjonslæring : Forskende partnerskap i skolen*. Kristiansand: Høyskoleforl.
- Tiller, T. (2006). *Aksjonslæring - forskende partnerskap i skolen: Motoren i det nye læringsløftet* (2 utg.). Kristiansand: Høyskoleforl.
- Ulvik, M. (2009). Slik eleven ser det – skolens bidrag i unge menneskers liv. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 93(02).
- Underbar. (2011). [bilde]. fra <http://www.lappset.de/Produkte/Sport/Parkour-Solutions/Parkour-Virtual-Guide>
- Utdanningsdirektoratet. (2013). *Kroppsøving - veiledning til læreplan*. Hentet fra <http://www.udir.no/Lareplaner/Veiledninger-til-lareplaner/Revidert-2013/Veiledning-til-revidert-lareplan-i-kroppsoving/>.
- Utdanningsdirektoratet. (2015). *Læreplan for kroppsøving*. Hentet fra <http://www.udir.no/kl06/KRO1-04>.

- Utley, A., & Astill, S. (2008). *Motor control, learning and development*. New York: Taylor & Francis.
- Vedul-Kjelsås, V. (2016). "D e nå' i kroppen som vil leik" motorisk kompetanse, fysisk form, selvopfatning og fysisk aktivitet hos barn og unge. I I. Kvikstad (Red.), *Motorikk i et didaktisk perspektiv*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Vedul-Kjelsås, V., Stensdotter, A.-K., & Sigmundsson, H. (2012). Motor competence in 11-year-old boys and girls. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 57(5), 561-570.
- Veggpassering. (2011). [bilde]. fra <http://www.lappset.de/Produkte/Sport/Parkour-Solutions/Parkour-Virtual-Guide>
- Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Abingdon: Routledge.
- Yin, R. K. (2003). *Case study research : Design and methods* (3 utg. Vol. 5). Thousand Oaks, Calif: Sage.

Oversikt over tabeller og figurer

Tabell 1. Potensielle materialiteter for parkourferdigheter i flerbrukshallen.....	63
Tabell 2. Enkeltutfordringer i flerbrukshallen, potensielle muligheter og aktualiserte muligheter	64
Tabell 3. Potensielle materialiteter for parkourferdigheter i skolegården.....	74
Tabell 4. Enkeltutfordringer i skolegården, potensielle muligheter og aktualiserte muligheter.	76
Tabell 5. Potensielle materialiteter og parkourferdigheter i tre læringslandskap i skogen..	86
Tabell 6. Enkeltutfordringer i skogsområdene, potensielle muligheter og aktualiserte muligheter.	87
Tabell 7. Oversikt over motoriske ferdigheter, koordinative egenskaper og fysiske egenskaper som utvikles gjennom aktiviteten parkour.	95
Figur 1. Kattebalanse (Kattebalanse, 2008).....	18
Figur 2. Tic- tac (Tic-tac, 2011).....	18
Figur 3. Presisjons hopp (Presisjons hopp, 2011).....	19
Figur 4. Rulle (Rulle, 2014).....	19
Figur 5. Stegvault (Stegvault, 2011)	19
Figur 6. Fartvault (Fartvault, 2013)	20
Figur 7. Veggpassering (Veggpassering, 2011).....	20
Figur 8. Kattehoppet (Kattehopp, 2011)	20
Figur 9. Underbar (Underbar, 2011)	20
Figur 10. Kategorier og begrensninger for optimale mønstre for koordinasjon og kontroll.(Utarbeidet etter Newell (1986))	33

Figur 11. Didaktisk modell som viser sammenheng mellom landskapselementer, fysisk aktivitet, motorisk utvikling og læring (Læringslandskap, 2011)	36
Figur 12. Oversiktskart over de tre læringsarenaene. (Hentet fra www.kartiskolen.no).....	61
Figur 13. Flerbrukshallen (Foto: privat)	62
Figur 14. Kart over skolegården med tegnforklaring. Grunnrisset hentet fra: www.kartiskolen.no	73
Figur 15. Kart over skogens læringsarenaer for parkour. (Hentet fra www.kartiskolen.no .)	84
Figur 16. Utsnitt av skogsområde 1	84
Figur 17. Den laveste fjellveggen	84
Figur 18. Den høyeste fjellveggen	84

Vedlegg

Vedlegg 1: Observasjonsskjema

Vedlegg 2: Intervjuguide fokusgruppeintervju av elevene.

Vedlegg 3: Intervju guide kroppsøvingslærer

Vedlegg 4: Undervisningens innhold i parkour

Vedlegg 5: Detaljerte øktplaner

Vedlegg 6: Informasjon og samtykkeskjema skole, lærer og elever

Vedlegg 1. Observasjonsskjema

Økt nr: 1. Dato: _____	Læringsarena: <u>Flerbrukshall</u>
Hvilke utfordringer er det i læringslandskapet? Og hvilken parkourferdighet kan brukes til utfordringen?	Hvordan brukte elevene elementene i landskapet?
Balanse: kattebalanse og balanse på to ben Benk+ ribbevegg+ bukk. Benk på gulvet	
Hopp: Tic-tac/kattehopp: kasse med kortsida mot vegg ved ribbevegg+ matter	
Hopp, løpehopp, presisjonshopp: to benker oppå hverandre+ matter	
Henge/svinge, Underbar: Stativ for volleyballstenger med horisontal stang+tjukkas+matter	
Vault, stegvault, fartvault: bord + matter rundt	
Vault, fartvault: volt pute	
ANNET	

Vedlegg 2. Intervjuguide fokusgruppeintervju av elevene.

Kroppsøving generelt

1. Hva mener dere om kroppsøvfingsfaget som et skolefag?
2. Hva gjør dere i kroppsøvfingsfaget?
3. Får dere utfolde dere, leke, finne på aktiviteter på egenhånd.
 - -Hva, hvordan
 - Har dere aktiviteter utendørs? (friluftsliv, skogsturer)
4. Hva lærer dere?
5. Hva gir faget dere av glede og mestring?
6. Mange mener KRØ er et viktig fag i skolen.
 - 1) Hvorfor tror dere at noen tenker det er viktig?
7. Er dere enige i det?
8. Gir kroppsøvfingsfaget inspirasjon til å være med i fysiske aktiviteter på fritiden?

Parkour

9. Jeg ønsker å høre om deres synspunkt på akt parkour i kroppsøvfingsfaget.
 - Hvordan passer aktiviteten for dere?
10. Hva var bra med timene med parkour?
11. Var det noe dere ikke likte så godt?
12. Noe jeg er spesielt opptatt av er hva dere har lært gjennom aktiviteten parkour. Kan dere fortelle meg om det?

Læringsarenaene

13. Hvordan erfarte dere å holde på med parkour i flerbrukshallen?
14. Hvordan erfarte dere å holde på med parkour skolegården?
15. Hvordan erfarte dere å holde på med parkour i skogen?
16. Hvilke av disse arenaen synes dere er best for å utøve parkour?
 - Hvorfor?

Utfordringer i læringsarenaene

17. Hvilke utfordringer i flerbrukshallen egner seg til aktiviteten parkour fra deres synspunkt?
18. Hvordan brukte dere disse utfordringene?
19. Hvilke utfordringer i skolegård egner seg til aktiviteten parkour fra deres synspunkt?
20. Hvordan brukte dere disse utfordringene?
21. Hvilke utfordringer i skog egner seg til aktiviteten parkour fra deres synspunkt?
22. Hvordan brukte dere disse utfordringene?

Avslutningsvis om parkour

23. Hva gav aktiviteten parkour dere av nye erfaringer /kunnskap
24. Hvordan vil dere forklare parkour – hva er det? Spør direkte, om ingen svar.
25. Er det noe annet dere ønsker å si om timene med parkour?
26. Er dette noe du ønsker skal bli en del av kroppsøvfingsfaget?
27. Er dette noe du ønsker å gjøre på fritida?

Vedlegg 3. Intervju guide kroppsøvingslærer

Kroppsøvingsfaget generelt

1. Hva anser du som det viktigste med kroppsøvingsfaget?
2. Hva mener du er viktig at elevene lærer i kroppsøvingsfaget?

Det er flere hovedområdene i kroppsøvingsfaget. Hovedområdene i kroppsøvingsfaget etter 10. trinn er idrettsaktiviteter, friluftsliv og trening og livsstil.

3. Hva vektlegger du i dine kroppsøvingstimer?
4. Hva mener du er viktig at elevene lærer innenfor disse hovedområdene?

Parkouropplegg i kroppsøving

Jeg ønsker å høre om ditt synspunkt på aktiviteten parkour i kroppsøvingsfaget.

5. Hva synes du om aktiviteten parkour i kroppsøvingsfaget?
6. Hva mener du elevene kan lære i denne aktiviteten?
7. Hvordan passer aktiviteten inn i kroppsøvingsfagets planer og praksis?
8. Hvilke erfaringer har du gjort deg etter undervisningsopplegget med parkour?
9. Hva tror du eleven har lært gjennom undervisningsopplegget med parkour?

Kompetansemål og parkour

Viser kroppsøvingslærer 4 ulike kompetansemål:

-Trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalgte lagidretter, individuelle idretter og alternative bevegelsesaktiviteter.

10. Kan parkour bidra til å nå dette kompetansemålet?

-Praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjøre andre gode.

11. Kan parkour bidra til å nå dette kompetansemålet?

-Praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjøre greie for allemannsretten

12. Kan parkour bidra til å nå dette kompetansemålet?

-Bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle egen kropp og helse

13. Kan parkour bidra til å nå dette kompetansemålet?

14. Hvordan trene elevene på sine parkourferdigheter gjennom undervisningsbolken?

15. Er det noen ferdigheter som elevene har blitt bedre i?

16. Kan du peke på noe annet som har forandret seg i løpet av tiden med parkour?

17. Hvilke ferdigheter mener du var mest fremtredende i parkourundervisningen?

Var det noen forskjeller inne, skolegård og skogen?

18. Tror du parkouropplegget bidratt til å utvikle elevenes kropp og helse?

På hvilken måte? Hvordan? Kan du utdype det?

Parkour i ulike læringsarenaer

19. Hvilke fordeler var det å ha aktiviteten i flerbrukshallen?
Var arenaen egnet for aktiviteten etter ditt syn? Hvorfor?
20. Hvilke fordeler var det å ha aktiviteten i skolegården?
Var arenaen egnet for aktiviteten etter ditt syn? Hvorfor?
21. Hvilke fordeler var det å ha aktiviteten i skogen?
Var arenaen egnet for aktiviteten etter ditt syn? Hvorfor?
22. Hvilken arena egner seg best for parkour?
23. Hvis det skal bli en del av kroppsøvfingsfaget – hvilke arenaer vil du valgt?

Avrunding om parkourundervisning

Det er ofte sprik mellom elevenes ferdigheter i en klasse.

24. Hvordan syns du det har vært i dette undervisningsopplegget?
25. Og hvordan har elevene løst dette?
26. Passer denne aktiviteten for alle?
27. Kommer du til å bruke parkour i undervisningen senere?
28. Hva ville du gjort annerledes, hvis du skulle ha parkour i kroppsøvingstimene?
29. Vil du anbefale parkour som aktivitet i kroppsøvfingsfaget til andre?
30. Noe annet du vil legge til om aktiviteten parkour i kroppsøvfingsfaget?

Vedlegg 4. Undervisningens innhold i parkour

<p>Kompetansemål: Eleven skal kunne trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalgte lagidretter, individuelle idretter og alternative bevegelsesaktiviteter.</p> <p>Målet med undervisningen: elevene skal trene på ferdigheter i «bevegelsesaktiviteten» parkour i tre ulike læringsarenaer: flerbrukshall, skolegård og skog.</p> <p>Undervisningsopplegget tar sikte på å gi elevene utvidet bevegelseserfaring og bevegelsesmuligheter gjennom aktiviteten parkour.</p>		
Tema, organisering og arena	Innhold	Hensikt
Time 1 og 2: Oppdage muligheter for bevegelse. Elevene deles i grupper av 4-5 elever. Flerbrukshall	Seks stasjoner som utfordrer ulike parkourbevegelser: Balanse, hopp (tic-tak), vault, henge/svinge, Trene på bevegelser ved hver stasjon.	Elevene skal lære å oppfatte bevegelses muligheter ved en utfordring. Introduksjon til hva parkour kan være.
Time 3: Parkourløype Elevene deles i grupper av 4-5 elever. Flerbrukshall	Tre ulike stasjoner som skal invitere til en parkourløype.	Elevene skal få erfaring med å sette sammen flere utfordringer. Introduksjon til hva parkour kan være.
Time 4: Lage egen parkourløype. Elevene jobber individuelt. Bruker alt utstyr som er i flerbrukshallen.	Alt av fast og løst utstyr er ute i flerbrukshallen. Utstyret kan invitere til bevegelser for parkour. Elevene kan selv velge hvordan og hvilke utfordringer de ønsker å bruke i sin parkourløype.	Elevene skal øve på å sette sammen flere utfordringer og lage en parkourløype. Introduksjon til hva parkour kan være.
Time 5: Utfordringer i skolegården Elevene deles i grupper av 4-5 elever.	Elevene skal ut i skolegården å finne utfordringer som inviterer til bevegelse for parkour.	Elevene skal bli kjent i skolegården og øve på utfordringer de står ovenfor. Elevene skal lære å oppfatte bevegelses muligheter ved en utfordring.
Time 6 og 7: Parkourbevegelser i skolegården. Elevene deles i grupper av 4-5 elever. Har ca 10 min per bevegelse. Ny bevegelse etter hvert som de føler seg ferdige.	Gruppene får oppgave med å finne utfordringer hvor de kan øve på spesifikke parkourbevegelser. Vault, hopp, balanse, dropp/landing, henge/svinge, klatre	Elevene skal finne utfordringer til parkourbevegelser. Elevene skal lære bevegelser/navn/begreper som er i parkour
Time 8: Parkourløype i skolegården Eleven jobber individuelt i skolegården og bruker elementer i skolegården.	Det er lagt opp til at elevene skal bruke elementene i skolegården som utfordringer og sette sammen flere utfordringer til en løype.	Eleven skal trene på sine parkourferdigheter. Elevene skal trene på å sette sammen flere utfordringer til en parkourløype.
Time 9: Parkour i skogsområde som er bratt.	Oppgave 1: Elevene får oppgave med å finne utfordringer i skogsområdet de står ovenfor. Og	Elevene skal oppdage og erfare bevegelsesmuligheter til utfordringer de står ovenfor i landskapet.

<p>Elevene blir delt inn i grupper på 4-5 elever.</p>	<p>trene på ferdigheter for effektivt å ta seg forbi utfordringen i landskapet. Oppgave 2: Hele klassen skal i et avgrenset området valgt av lærer, komme seg effektivt fra A-B.</p>	<p>Elevene skal øve på en parkourløype i skogen. Og få erfaring med hvordan en parkourløype kan se ut.</p>
<p>Time 10: Parkour i skogsområdet som er flatt og noe kupert. Elevene blir delt inn i grupper på 4-5 elever.</p>	<p>Oppgave 1:Elevene får i oppgave å finne utfordringer i skogsområdet de står ovenfor. Og trene på ferdigheter for effektivt å ta seg forbi utfordringen i landskapet. Oppgave 2: I ett avgrenset området valgt av lærer skal elevene individuelt komme seg effektivt fra A-B.</p>	<p>Elevene skal oppdage og erfare bevegelsesmuligheter til utfordringer de står ovenfor i landskapet. Elevene skal øve på en parkourløype i skogen. Og få erfaring med hvordan en parkourløype kan se ut.</p>
<p>Time 11: Parkour i skogsområde som er kupert og bratt. Elevene blir delt inn i grupper på 4-5 elever.</p>	<p>Elevene får i oppgave å finne utfordringer i skogsområdet de står ovenfor. Og øve på å over komme utfordringene. Lage en egen parkourløype, for så å øve på de ulike utfordringene i løypa.</p>	<p>Eleven skal øve på sin parkour- bevegelse og sette sammen utfordringer til en parkourløype.</p>
<p>Time 12: Parkourløype i eget valg skogområde Elevene kan jobbe individuelt eller sammen med andre.</p>	<p>Elevene får i oppgave å øve på ferdigheter for en selvvalgt parkourløype i ett skogsområde.</p>	<p>Eleven skal øve på sine parkourbevegelser og sette sammen flere utfordringer til en parkourløype.</p>

Vedlegg 5. Detaljerte øktplaner

Øktplan nr. 1 og 2 Parkour			
<p>HENSIKT: Elevene skal få en introduksjon til hva parkour kan være. Elevene skal lære å oppfatte bevegelses muligheter ved en utfordring.</p> <p>Utstyr: Apparater som er i hallen, løst og fast utstyr som kan utfordre parkourbevegelser. Tid: 55min</p>			
Tid	Hva	Hvordan	Hvorfor
10 min	Introduksjon	<p>Parkour historie: Oppstod i jungelen, øvet på flukt bevegelser. Aktiviteten ble utviklet av David Bell i bymiljø, øvet på utfordringer i dette landskapet.</p> <p>Hva er parkour? Handler om å bevege seg effektivt fra A-B. Hva tror dere det handler om?</p> <p>Parkour er for noen en livsstil, hvor bevegelse blir en kunst. Filmer dere ser av parkour, er ofte klippet og utøveren har øvd lenge på en utfordring.</p> <p>Dere skal være i grupper, hjelp hverandre og sjekk alle utfordringer dere står ovenfor, viktig å tenke sikkerhet i parkour.</p>	<p>For at elevene skal få litt teoretisk kunnskap om aktiviteten. I tillegg til at de kanskje kan få noe mening med det de holder på med.</p>
10 min	Oppvarming: Instruksjon	<p>Jogg på stedet, høye knær, sparke bak. Knebøy på stedet. Jogg tilbake med armsving, høyre og venstre. Forflytning på alle fire diagonalt, forlengs og baklengs. Forflytning på alle fire med samla ben(hopp). Alt x 10</p>	<p>Aktiviteten er eksplosiv, og hele kroppen er i aktivitet. Forflytninger på alle fire kan være hensiktsmessig i forhold til at håndledd og armer også er mye i bruk.</p>
25 min	<p>Hoveddel: Induktiv</p> <p>Problemløsen de oppgaver</p>	<p>Elevene blir delt i 6 grupper og plassert ved de ulike utfordringen. Rullering etter ca. 10 min per stasjon. (Se an aktivitetsnivå og eventuelt hvor mye elevene må veiledes.)</p> <p>Oppgave: Hvordan kan dere komme dere forbi utfordringen? Finnes det ulike måter å komme seg over, under, på, gjennom utfordringene?</p> <p>Stasjoner:</p> <ol style="list-style-type: none"> Balanse 2 ben/kattebalanse: Benk+ ribbevegg+ bukk. Og en snudd benk på gulvet som alternativ. Spørsmål å stille: Hva med å komme seg opp på en annen side? Tic- tac/hopp: kasse med kortsidde mot vegg+ matter Spørsmål: Hva tenker dere om at kassen står mot veggen? Kan veggen være med i å overkomme hindringen? Vault: bord ca. 1,20cm + matter rundt Spørsmål: Går det an å bruke hendene til noe? Hopp: to benker oppå hverandre+ matter Spørsmål: Hvordan lander du? Hvordan satser du? Vault: vault pute Spørsmål: Hva skjer hvis du prøver å bruke hendene for å komme over? Henge/svinge: oppbevaringsstativ til volleyball stenger+tjukkas+matter Spørsmål: Kan det være en mulighet å holde i stanga? 	<p>Elevene kommer her til å øve på grunnleggende motoriske ferdigheter for parkour.</p> <p>Elevene får en nokså klar oppgave, men velger selv bevegelsesløsningen på utfordringene. Elevene blir ved en stasjon(utfordring) for så å skifte på mitt signal. Av den grunn er de bundet til utfordringen de står ovenfor. Som også gjør at det blir færre muligheter. I tillegg får en sikret at eleven øver på ulike ferdigheter for parkour.</p> <p>Elevene finner flere bevegelsesløsninger og oppfatte muligheter for parkour.</p>
10min	Avslutning:	<p>Samler klassen: Hva har dere gjort denne timen?</p> <p>Skriv i loggbok.</p>	<p>Refleksjon for å få frem elevenes erfaringer med oppgavene. Hvordan har de løst utfordringen?</p>


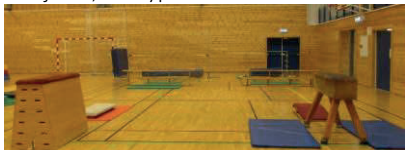
Øktplan nr. 3 Parkour

HENSIKT:

Elevene skal få introduksjon til hva parkour kan være.
Elevene skal få erfaring med å sette sammen flere utfordringer.

Utstyr: Apparater som er i hallen, løst og fast utstyr.

Tid: 55min

Tid	Hva	Hvordan	Hvorfor
5 min	Oppvarming: Instruksjon	Jogg på stedet, høye knær, sparke bak. Knebøy på stedet. Jogg tilbake med armsving, høyre og venstre. Forflytning på alle fire diagonalt forlengs og baklengs. Forflytning på alle fire med samla ben(hopp). Alt x 10	Oppvarming er viktig for å unngå skader og forberede kroppen på det som skal komme.
40 min	Hoveddel: Induktiv Problemløsende oppgaver	<p>Elevene blir delt i 6 grupper og plassert ved ulike parkourløyper. Rullering etter ca. 10 min per stasjon. (Må se an akt nivå og eventuelt hvor mye elevene må veiledes.)</p> <p>Oppgave: Dere skal finne den mest hensiktsmessige og effektive måten å komme fra A-B.</p> <p>Stasjoner:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Veggpassering/klattring: tribune+ matter2. Løp/vault/balanse/cat leap/dropp: Bord/vaultpute+benk+ ribbevegg3. Hopp med trane landing/ presisjonsdropp/hopp/ (henge/svinge) hopp med landing/rulle: Kasse+springbrett+2benker oppåhverandre+høydestang/henge slenge stativ <p>Spørsmål å stille: Hva med å komme seg opp på en annen side? Spørsmål: Hvordan er det å bruke hendene for å komme opp på kassa/hesten? Spørsmål: Går det an å bruke hendene til noe? Spørsmål: Hvordan lander du? Hvordan satser du? Spørsmål: Hva skjer hvis du prøver å bruke hendene for å komme over? Spørsmål: Hva skjer hvis du tar tak i stanga?</p>	<p>For å se muligheter til å sette sammen flere bevegelser i en helhet. Ulike løyper ulike motoriske ferdigheter blir utfordret. Som kan overføres til parkour. Elevene finner selv ut hvordan de vil løse oppgaven som kan gi kreativitet og bevegelses erfaring. Samt at elevene få prøve seg på sette sammen en hel løype og få mulighet til å se helheten i parkour.</p>  <p>Stasjon 2, to løyper</p>  <p>Stasjon 3, to løyper</p>
5 min	Avslutning:	Samler klassen: Hva har dere gjort denne timen? Skriv i loggbok.	Refleksjon for å få frem elevenes erfaringer med oppgavene. Hvordan har de løst utfordringen?

Øktplan nr. 4 Parkour


HENSIKT:

Elevene skal få en introduksjon til hva parkour kan være.

Elevene skal øve på å sette sammen flere utfordringer og lage en parkourløype.

Utstyr: Apparater, løst og fast utstyr i hallen.

Tid: 55min

Tid	Hva	Hvordan	Hvorfor
5 min	Oppvarming: Instruksjon	Jogg på stedet, høye knær, sparke bak. Knebøy på stedet. Jogg tilbake med armsving, høyre- og venstre arm. Forflytning på alle fire diagonalt forlengs og baklengs. Forflytning på alle fire med samla ben(hopp). Alt x 10	Oppvarming er viktig for å unngå skader og forberede kroppen på det som skal komme.
40 min	Hoveddel: Induktiv Problemløsende oppgave	<p>Oppgave: I dag skal dere lage deres egen parkour rute og øve på den. Tenk dere at dere er i jungelen og en tiger jager bak dere. Hvordan kan du mest effektivt komme forbi utfordringen? Elevene velger selv om de vil utføre oppgaven alene eller med andre.</p>  <p><i>Læringslandskapet med div. utstyr. Illustrasjon av Karoline Bommen</i></p> <p>Ulike parkourbevegelser: Tranelanding, hopp, presisjonhopp, balanse, dropp, vault, klatring, pop-up, rulle, landinger, veggpassering</p> <p>Spørsmål å stille:</p> <ul style="list-style-type: none">-Hvordan kan du bruke hendene på dette hinderet?-Hva tenker du angående effktive bevegelser?-Hvilke muligheter har du ved dette hinderet?-Hvordan blir det hvis du satser på ett ben /to ben?-Hva gjør du for å komme over hindringen? Kan du gjøre det på en annen måte?-Går bevegelsene dine i ett (er det flyt)?-Hvordan lander du (retning på landingen, myk landing)?- Går det an å hoppe inn til ribbeveggen?	For at elevene skal trene på bevegelser og utfordringer for parkour, som vil gi bevegelses erfaringer. Frihet til å kunne velge selv, og trene på utfordringer som den enkelte elev selv føler han/hun trenger.
5 min	Avslutning:	Samler klassen: Hva har dere gjort denne timen? Hvilke utfordringer har du satt sammen og hvordan gjorde du det? Skriv i loggbok.	Refleksjon for å få frem elevenes erfaringer med oppgavene.

Øktplan nr. 5 Parkour

Hensikt: Elevene skal bli kjent i skolegården og øve på utfordringer de står ovenfor.

Elevene skal lære å oppfatte bevegelsesmuligheter ved en utfordring.

Utstyr: Skolegården!

Tid: 55min

Tid	Hva	Hvordan	Hvorfor
5 min	Oppvarming: Instruksjon	Jogg på stedet, høye knær, sparke bak. Knebøy på stedet. Jogg tilbake med armsving, høyre og venstre. Forflytning på alle fire diagonalt forlengs og baklengs. Forflytning på alle fire med samla ben(hopp). Alt x 10	Oppvarming er viktig for å unngå skader og forberede kroppen på det som skal komme.
40 min	Hoveddel: Induktiv Problemløsende oppgave	HUSK, å sjekke utfordringer ute, samme som dere gjorde inne. Vi skal ikke ødelegge noe som er menneskeskapte eller naturlige elementer i landskapet. Dele inn i grupper på 4-5 elever. Oppgave: I dag skal dere se om dere finner utfordringer for parkour i skolegården og øve på bevegelser til utfordringen. Finner dere tre utfordringer? Spørsmål å stille: -Hvordan kan du bruke hendene på denne utfordringen? -Hva tenker du angående effektive bevegelser? -Hvilke muligheter har du ved denne utfordringen? -Hvordan blir det hvis du satser på ett ben eller to ben? -Hva gjør du for å komme over utfordringen? Kan du gjøre det på en annen måte? -Hvordan lander du (retning på landingen, myk landing)?	For at elevene skal kunne få erfaring med parkour i skolegården, oppdage ulike utfordringer og øve på ferdigheter for å kunne komme seg forbi utfordringene.
5 min	Avslutning:	Samler klassen: Hva har dere gjort denne timen? Hvilke utfordringer har dere funnet og hvordan løste dere utfordringen? Skrive i loggbok.	Refleksjon for å få frem elevenes erfaringer med utfordringer i skolegården, dele erfaringene med andre elever.

Øktplan nr. 6 Parkour

HENSIKT:

Elevene skal finne utfordringer til parkourbevegelser.

Elevene skal bli bedre kjent med bevegelser/navn/begreper som er i parkour.

Utstyr: Skolegården.

Tid: 55min

Tid	Hva	Hvordan	Hvorfor
5min	Oppvarming: Instruksjon	Jogg på stedet, høye knær, sparke bak. Knebøy på stedet. Jogg tilbake med armsving, høyre og venstre. Forflytning på alle fire diagonalt forlengs og baklengs. Forflytning på alle fire med samla ben(hopp). Alt x 10	Oppvarming er viktig for å unngå skader og forberede kroppen på det som skal komme.
40min	Hoveddel: Induktiv Problemløsende oppgave	Dele inni grupper på 4-5 elever. Elevene får ulike bevegelser de skal finne utfordringer til. Ca. 10min per bevegelser. Oppgave: I dag skal dere finne utfordringer hvor dere skal øve på: Parkour tekniske elementer: 1. Hoppe/droppe (husk på myk landing, kan dere hoppe på noe smalt?) 2. Henge/svinge (hvordan lander du? Kan du ta løpe fart?) 3. Klatre (Hvordan klatrer du? Kan du komme forbi utfordringen uten å klatre?) 4. Balanse (Kan du balansere på alle fire(kattebalanse?) Finnes det andre steder å balansere?) 5. Vault (Betyr å bruke hendene for å komme seg over en utfordring. Hvordan kan du komme over utfordringen enda mer effektivt?) Spørsmål å stille: -Finnes det flere utfordringer til denne bevegelsen?? -Hvordan blir det hvis du satser på ett ben eller to ben? -Hvordan lander du (retning på landingen, myk landing)?	For at elevene skal få mer kjennskap til bevegelser som er i parkour. I tillegg til å kunne vurdere hvilke bevegelser som kan brukes ved ulike utfordringer.
5min	Avslutning:	Samler klassen: Hva har dere gjort denne timen? Hvilke utfordringer har dere funnet og hvordan løste dere utfordringen? Skrive i loggbok.	Refleksjon for å få frem elevenes erfaringer med utfordringer i skolegården, dele erfaringene med andre elever.

Øktplan nr. 7 Parkour

HENSIK:

Eleven skal trene på sine parkourferdigheter.

Elevene skal trene på å sette sammen flere utfordringer til en parkourløype.

Utstyr: Skolegårdens materialiteter.

Tid: 55min

Tid	Hva	Hvordan	Hvorfor
10min	Oppvarming: Instruksjon	Jogg på stedet, høye knær, sparke bak. Knebøy på stedet. Jogg frem og tilbake med armsving, høyre og venstre arm. Forflytning på alle fire diagonalt forlengs og baklengs. Forflytning på alle fire med samla ben(hopp). Alt x 10	Oppvarming er viktig for å unngå skader og forberede kroppen på det som skal komme.
40min	Hoveddel: Induktiv Problemløsende oppgave	Oppgave: I dag skal dere lage en parkourløype slik dere gjorde i flerbrukshallen. Øve på delelementene i parkourløypa deres for så å sette den sammen til en helhet. Husk at i parkour ønskes det effektive bevegelser fra A-B. Spørsmål å stille: -Hvordan er det hvis du bruker den ene hånden på utfordringen? -Hvordan kan du komme deg forbi enda fortere? - Hvordan lander du? Har du retning mot neste utfordring? Hva kan du gjøre for å lande i retning mot neste utfordring? -Kan du ha mer fart i tilløpet? Hva skjer da? -Går bevegelsene dine i ett (er det flyt)?	For at elevene skal få erfaringer med å sette sammen en parkourløype. Få bevegelseserfaring i skolegården som parkourlandskap.
5 min	Avslutning:	Samler klassen: Hva har dere gjort denne timen? Hvilke utfordringer har dere funnet og hvordan løste dere utfordringen? Skriv i loggbok.	Refleksjon for å få frem elevenes erfaringer med utfordringer i skolegården, dele erfaringene med andre elever.

Øktplan nr. 8 Parkour

HENSIKT: Elevene skal oppdage og erfare bevegelsesmuligheter til utfordringer de står ovenfor i landskapet.

Elevene skal øve på en parkourløype i skogen. Og få erfaring med hvordan en parkourløype kan se ut.

LÆINGSLANDSKAP: Skogsområde 1. Kupert, bratt, ulendt terreng.

Tid: 55 min

Tid	Hva	Hvordan	Hvorfor
10min	Oppvarming: Instruksjon	Jogg på stedet, høye knær, sparke bak. Knebøy på stedet. Jogg tilbake med armsving, høyre og venstre. Forflytning på alle fire diagonalt forlengs og baklengs. Forflytning på alle fire med samla ben(hopp). Alt x 10	Oppvarming er viktig for å unngå skader og forberede kroppen på det som skal komme.
40min	Hoveddel: Induktiv Problemløsende oppgave	Elevene deles inn i grupper på 4-5 elever. Oppgave 1: I dag skal dere øve på deres parkourbevegelser i skogen. Vault, hopp (dropp), balanse, klatring(veggpassering(trær)), løping, henge/svinge. Landing vil inngå i alle elementene. Oppgave 2: Avgrenset område med innhold av: Fjellside, åpent område(ulendt terreng), trær. Dere skal komme dere fra A-B, så effektivt som mulig. Tenk dere at dere er i jungelen og en tiger jager bak dere. Hvordan kan du mest effektivt overkomme utfordringene? Spørsmål å stille: -Hvilke muligheter er det i skogen? - Hvordan kan du bruke trærne? - Går det an å «løpe» oppover treet?	Utvikling av parkourferdigheter utfra elevenes forutsetninger. Utvikle bevegelses-erfaringer Få innblikk i en parkourløype. Trene på effektive bevegelser.
5 min	Avslutning:	Samler klassen: Hva har dere gjort denne timen? Hvilke utfordringer har dere funnet og hvordan løste dere utfordringen? Skriv i loggbok.	Refleksjon for å få frem elevenes erfaringer med utfordringer i skolegården, dele erfaringene med andre elever.

Øktplan nr. 9 Parkour

HENSIKT:

Elevene skal oppdage og erfare bevegelsesmuligheter til utfordringer de står ovenfor i landskapet. Elevene skal øve på en parkourløype i skogen. Og få erfaring med hvordan en parkourløype kan se ut.

Læringslandskap: Skogsområde 2. Flatt, litt kupert.

Tid: 55 min

Tid	Hva	Hvordan	Hvorfor
5min	Oppvarming: Instruksjon	Jogg til skogsområdet med høye knær, sparke bak. Jogg med armsving, høyre og venstre. Knebøy på stedet. Forflytning på alle fire diagonalt forlengs og baklengs. Forflytning på alle fire med samla ben(hopp). Alt x 10	Oppvarming er viktig for å unngå skader og forberede kroppen på det som skal komme.
35 min	Hoveddel: Induktiv Problemløsende oppgave	Elevene deles inn i grupper på 4-5 elever. Oppgave 1: I dag skal dere øve på deres parkourbevegelser i skogen. Finne utfordringer i skogen! Vault, hopp (dropp), balanse, klatring(veggpassering), løping, henge/svinge. Tenk over hvordan dere lander. Oppgave 2: Avgrenset område med innhold av: busker(hopp), tømmer(vault), åpent område(løp), trær(henge/svinge, tic-tac), stor stein(presisjonshopp, vault, hopp med trane landing), helling(hopp/dropp/klatring) Tenk dere at dere er i jungelen og en tiger jager bak dere. Hvordan kan du mest effektivt overkomme utfordringene? Spørsmål å stille: -Kan du bruke hendene på denne utfordringen? -Hvilke andre muligheter har du ved denne utfordringen? Kan du gjøre det på en annen måte? -Hvordan blir det hvis du satser på ett ben eller to ben? -Kan du sette foten på utfordringen? -Går bevegelsene dine i ett (er det flyt)? -Hvordan lander du (retning på landingen, myk landing)? - Hvordan er det hvis du stor fart mot utfordringen? - Hva med å prøve å løpe oppover treet?	Utvikling av parkourferdigheter utfra elevenes forutsetninger. Utvide bevegelseserfaringer Få innblikk i en parkourløype. Trene på effektive bevegelser.
5 min	Avslutning:	Samler klassen: Hva har dere gjort denne timen? Hvilke utfordringer har dere funnet og hvordan løste dere utfordringen? Skriv i loggbok	Refleksjon for å få frem elevenes erfaringer med utfordringer i skolegården, dele erfaringene med andre elever.

Øktplan nr. 10 Parkour

HENSIKT:

Eleven skal øve på sin parkourbevegelse og sette sammen utfordringer til en parkourløype

Læringslandskap: Skogsområde 3. Kupert og bratt.

Tid: 55 min

Tid	Hva	Hvordan	Hvorfor
10 min	Oppvarming	Elevene deles inn i grupper på 4-5 elever. Oppvarming til skogsområdet+ egenoppvarming i grupper: Forslag: Høye knær, sparke bak. Knebøy på stedet. Armsving, høyre og venstre. Forflytning på alle fire.	Oppvarming er viktig for å unngå skader og forberede kroppen på det som skal komme.
35 min	Hoveddel: Induktiv Problemløsende oppgave	Elevene deles inn i grupper på 4-5 elever. Oppgave: I dag skal dere øve på deres parkourbevegelser i skogen. Vault, hopp (dropp), balanse, klatring(veggpassering), løping, henge/svinge. Tenk over landingene. Oppgave 2: Lag en liten parkourløype. Tenk dere at dere er i jungelen og en tiger jager bak dere. Hvordan kan du mest effektivt overkomme hindringene? Spørsmål å stille: - Kan du bruke hendene på denne utfordringen? -Hvilke andre muligheter har du ved denne utfordringen? Kan du gjøre det på en annen måte? -Hvordan blir det hvis du satser på ett ben eller to ben? -Kan du sette foten på utfordringen? -Går bevegelsene dine i ett (er det flyt)? -Hvordan lander du (retning på landingen, myk landing)? - Hvordan er det hvis du stor fart mot utfordringen? - Hva med å prøve å løpe oppover treet? - Kan treet brukes til å komme seg hurtigere fremover?	For å kunne trene på bevegelser den enkelte elev trenger for å oppnå effektive bevegelser. Få erfaring med å ha flere utfordringer etter hverandre.
5 min	Avslutning:	Samler klassen: Hva har dere gjort denne timen? Hvilke utfordringer har dere funnet og hvordan løste dere utfordringen? Skriv i loggbok, SPØRSMÅL TIL STUDIEN.	Refleksjon for å få frem elevenes erfaringer med utfordringer i skolegården, dele erfaringene med andre elever.

Øktplan nr. 11 Parkour!

Hensikt:

Eleven skal øve på sin parkourbevegelse og sette sammen flere utfordringer til en parkourløype.

Læringslandskap: Skogsområde 3. Kupert og bratt, flatt, elevene velger selv hvor de ønsker å være.

Tid: 55min

Tid	Hva	Hvordan	Hvorfor
10	Oppvarming: Instruksjon	Egen oppvarming. Ta ansvar selv for oppvarmingen. Husk å få med håndledd og armene. Jogg på stedet, høye knær, sparke bak. Knebøy på stedet. Armsving, høyre og venstre. Forflytning på alle fire diagonalt forlengs og baklengs. Forflytning på alle fire med samla ben(hopp).	Oppvarming er viktig for å unngå skader og forberede kroppen på det som skal komme.
35	Hoveddel: Induktiv Problemløsende oppgave	Oppgave: Lag deres egen parkour løype. Hva skal til for at dere kan klare løypa enda mer effektivt? Ønsker at etter dere ha laget en løype og øvd på den kommer til meg og viser den. Tenk dere at dere er i jungelen og en tiger jager bak dere. Hvordan kan du mest effektivt overkomme hindringene? Spørsmål å stille: - Hva skal til for at du kan klare løypa enda mer effektivt? - Kan du bruke hendene på denne utfordringen? - Hvilke andre muligheter har du ved denne utfordringen? Kan du gjøre det på en annen måte? - Hvordan blir det hvis du satser på ett ben eller to ben? - Kan du sette foten på utfordringen? - Går bevegelsene dine i ett (er det flyt)? - Hvordan lander du (retning på landingen, myk landing)? - Hvordan er det hvis du stor fart mot utfordringen? - Hva med å prøve å løpe oppover treet? - Kan treet brukes til å komme seg hurtigere fremover?	For å kunne utvikle ferdigheter for parkour, som hopp, landinger, osv. Og kunne oppfatte hva landskapet kan tilby av bevegelse.
5 min	Avslutning:	Samler klassen: Hva har dere gjort denne timen? Hvilke utfordringer har dere funnet og hvordan løste dere utfordringen? 1. Skriv i loggbok.	Refleksjon for å få frem elevenes erfaringer med utfordringer i skolegården, dele erfaringene med andre elever.

Vedlegg 6. Informasjon og samtykkeskjema skole, lærer og elever



Høgskolen i Telemark

ungdomsskole

13.12.2014

v/ rektor

Masteroppgave

Jeg er student på master i idrett, kroppsøving og friluftsliv ved Høgskolen i Telemark. Som del av studiet skal jeg skrive en Masteroppgave. Tema for masteroppgaven er "Læring i ulike læringsmiljø gjennom aktiviteten parkour i kroppsøvingsfaget".

I forbindelse med dette arbeidet må jeg ha praktisk opplegg i kroppsøvingstimene. Jeg ønsker å innhente informasjon gjennom observasjon av timene, spørreundersøkelse, loggbøker og gruppeintervjuer av elevene i 10. klasse og intervju med kroppsøvingslærer. Det vil ikke bli foretatt sensitiv informasjonsinnhenting av enkeltbarn og ikke bruk av individuelt identifiserbar dokumentasjon som video, film, foto etc. Alt datamaterialet vil bli anonymisert.

Innhenting av informasjon vil bli gjennomført i tidsperioden januar-mai 2015, der jeg i samarbeid med kroppsøvingslærer finner den beste tiden for elevene og kroppsøvingslæreren.

Mine veileder i masteroppgaven er Professor Ingunn Fjørtoft og Førsteamanuensis Lise Kjønneksen ved Høgskolen i Telemark, Institutt for lærerutdanningsfag, Notodden.

Jeg er kjent med taushetsplikten og at informasjonen kun kan brukes i denne oppgaven. Informasjonsinnhenting til oppgaven er i henhold til retningslinjer fra Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste og personvernloven.

Jeg sender ut dette skrivet for å informere dere slik at dere vet hva som foregår og hvem jeg er.

Det er frivillig å være med på prosjektet.

Jeg håper på positiv tilbakemelding.

Med vennlig hilsen

Guro Hauen Aks



Høgskolen i Telemark

Svarslipp:

Svar fra skolen /rektor:

Det gis samtykke til deltagelse i prosjektet.

Dato:

Underskrift:



Høgskolen i Telemark

Foreldrebrev svarslipp:

Sett kryss og fyll ut:

Jeg/vi samtykker i at vårt barn ----- (barnets navn)
kan delta i dette prosjektet.

Jeg/vi samtykker ikke i at vårt barn ----- (barnets navn)
kan delta i dette prosjektet.

Sted og dato -----

Foresattes underskrift

Elevens underskrift

Svarslippen leveres til kontaktlærer