



# Suomen Parkour ry

## Parkour

Parkour on vanha liikuntalaji, jonka tavoitteena on sulava eteneminen esimerkiksi kaupunkiympäristössä. Lajin arvoihin kuuluu turvallisuus, vastuullisuus ja ympäristön kunnioittaminen. Parkour ei siis ole ns. ”extreme-laji”, vaan siinä harjoitellaan lajille tyypillisiä tekniikoita, kuten esteiden ylityksiä, kukin harrastaja omalla tasollaan. Parkourin periaatteisiin kuuluu hyvä kehonhuolto, lämmittely ja kunnioitus harrastuspaikkaa kohtaan. Tyypillisiä parkour-harjoituksia ovat muun muassa loikat, tarkkuushypyt, askellukset ja telinevoimistelustakin tutut heilahdukset esimerkiksi rekillä.

## Parkour-lajikokeilupäivä

Lajikokeilupäivät ovat osa Suomen Parkour ry:n Parkouria koululaisille -hanketta. Parkouria koululaisille -hankkeen tavoitteena on esitellä parkouria lapsille ja nuorille liikuntaharrastuksena, luoda mahdollisuuksia harrastuksen turvalliseen jatkamiseen ohjaajien vierailun jälkeen, sekä tarjota lapsille uudenlainen ja hauska liikuntakokemus. Hankkeen toimintaa tukee Opetus- ja Kulttuuriministeriö.

Kokeilupäivien järjestämisestä vastaa Suomen Parkour ry. Lajikokeilupäivän tarkoituksena on pitää parkour-aiheinen päivä/päivät koululle, jolloin koko päivän/päivien ajan eri oppilasryhmät saapuvat vuorollaan lajiesittelytunnille, joka kestää n. 45-60 min. Harjoittelu toteutetaan koulun pihan/liikuntasalin valmiita rakenteita ja välineitä hyödyntäen. Päivä voidaan toteuttaa joko ulkona tai sisällä koulun omassa pihassa/liikuntasalin liikuntavälineillä.

Koululle lajikokeilupäivä maksaa 250€

## Lajiesittelypäivän sisältö

Parkour-lajiesittelypäivään/päiviin, pääsee osallistumaan mahdollisimman moni oppilas päivän puitteissa. Sisäharjoittelu / koulun piha-alueella tehtävä harjoittelu toteutetaan valmiita rakenteita ja välineitä hyödyntäen. SPY:n koulutetut ohjaajat saapuvat koululle ja vetävät ryhmille parkour lajiesittelyn.

## **Kesto**

Esimerkki koulun Parkour-päivästä:

100 lasta, 5x 20hlöä, 5x60min, kaksi ohjaajaa

9.00-10.00 Ryhmä 1

10.00-11.00 Ryhmä 2

lounas

11.45-12.45 Ryhmä 3

12.45-13.45 Ryhmä 4

tauko

14.00-15.00 Ryhmä 5

Päivän tarkasta kulusta sovitaan koulun kanssa tietysti tarkemmin. 20 lasta kohden tarvitaan kaksi ohjaajaa. (10-12 lasta per ohjaaja) Tarvittaessa olisi hyvä löytyä apua välineiden roudaamiseen ja yleisen järjestyksen pitämiseen ennen ja jälkeen tuntien, mikäli mahdollista.

## **IP-kerho**

Järjestämme myös parkour ip-kerhoja koululaisille. Kerho kestää 60-90min heti koulun jälkeen. Kerhokertoja pidetään syksyllä 15krt ja keväällä 15krt. Kerhoon voi ilmoittautua max 12 oppilasta ja niitä ohjaa koulutettu ja täysikäinen parkour-ohjaaja. Kerhojen omavastuu on 360€/ vuosi. Kerhoja voidaan toiveesta järjestää myös lyhempinä 7 kerran minikerhoina. Samoin tähän omavastuuosuuteen koulu voi pyytää tukea esimerkiksi vanhempainyhdistykseltä/kunnalta, jotta osallistumismaksua ei tarvitse lapsilta kerätä ollenkaan.

## **Puitteet**

Olisi hyvä että koulun alueelta löytyisi esim:

Ulkona:

- kaiteita
- portaita
- luonnon kiviä, joilla voi hyppiä
- matalia ja melko matalia betonirakennelmia, joihin voi kiivetä
- puomeja
- leikkeline tai rakennettuja ulkoliikuntavälineitä

Sisällä:

- Monipuoliset telinevoimistelu välineet.

(Sadetta varten on hyvä olla varasuunnitelma eli varata koulun liikuntasali käyttöömmme.)

Lisäksi voidaan hyödyntää:

- Koulun läheltä mahdollisesti löytyvät parkour- alueet/puistot

## Varustus

Tärkeimmät varusteet ovat vaatteet ja kengät, joissa on helppo liikkua. Tavalliset lenkkeilyvaatteet ja urheilukengät sopivat mainiosti. Tarvittaessa ulkona sään vaatima varustus ja sisällä harjoitellessa sisäkengät. Juomapullo on hyvä olla mukana säällä, kuin säällä.

## Vakuutus

Lajikokeilupäivien opetus tapahtuu kouluajalla, koulun vakuutuksen puitteissa. Ip-kerhoille, jotka tapahtuvat kouluajan jälkeen, SPY ottaa vakuutuksen kerholaisille.

\*\*\*

Parkour -lajikokeilupäivän tarkemmat tiedot ovat helposti sovittavissa ja sen voi tarvittaessa liittää esimerkiksi koulun omaan liikuntapäivään tai muuhun tapahtumaan. Lajikokeilupäivillä ja ip-kerhoilla pyritään parantamaan lastenkulttuurin saatavuutta Suomessa, koulupäivän yhteydessä järjestettävien harrastetuntien avulla. Vastaanotto Suomen Parkour ry:n lajikokeilupäiville ja ip-kerhoille on ollut positiivinen niin oppilaiden, kuin opettajien keskuudessa.

## Kysy lisää:

Suomen Parkour ry  
parkouriakoululaisille@parkour.fi

Laita hakemus lajikokeilupäivästä tai ip-kerhosta koululenne täyttämällä tämä lomake:  
<https://suomen-parkour-ry-lv.creamailer.fi/survey/p7lvspn3yzcds>



Kuva: julius Töyrylä