



# Suomen Parkour ry

## PARKOURIA KOULULAISILLE! - iltapäiväkerho

### **Mitä parkour on?**

Parkour on lasten keskuudessa suosittu ja turvallinen harrastus, joka sisältää tarkkuushyppyjä, alituksia ja ylityksiä, tasapainoharjoittelua ja ympäristössä luovaa liikkumista. Parkouria harjoitellaan syksyisin ja keväisin hyvällä säällä ulkona koulun pihassa ja muina aikoina sisäliikuntasalissa. Opittuaan parkourin perusteita lapset voivat harrastaa parkouria myös välitunnilla koulun pihassa.

### **Miten parkouria harjoitellaan?**

Kaikki harjoittelu iltapäiväkerhossa tapahtuu osallistujan taitotason mukaisesti. Pienempien lasten kohdalla suositaan parkouria yhdistäviä leikkejä ja perustekniikoiden opettelua, vanhempien lasten kohdalla taas painotamme lisää lajin tekniikoita ja esteratoja.

### **Mitä parkour opettaa lapsille?**

Parkourin arvoihin kuuluu turvallinen ja yhteisöllinen harjoittelu. Parkourin tavoite on innostaa lapsia liikkumaan, ylittämään itsensä ja kannustamaan muita. Parkour opettaa lapsia arvioimaan ja arvostamaan omia kykyjään, keskittymään harjoitukseen ja antamaan muille tilaa harjoitella. Ennen kaikkia parkour opettaa, että liikkuminen on hauskaa ja luovaa leikkiä!

### **Tilat ja varusteet**

Tiloiksi riittää koulun piha lämpimillä säillä ja sisäliikuntatila talvella/huonolla säällä. Sisätiloissa voimme käyttää samoja välineitä kuin voimistelussa. Osallistujien varustukseksi riittää liikuntaan sopivat kengät, vaatteet ja vesipullo.

### **Kesto ja ohjaajat**

Iltapäiväkerho on kerran viikossa joko 45 tai 60 minuuttia. Palvelun tuottaa joko hanke itse tai hankkeen paikallinen yhteistyökumppani eli jäsenjärjestö. Kerhon maksimikoko on 12 lasta, joita ohjaa yksi ohjaaja.

Kerhon ohjaaja on koulutettu parkour-ohjaaja. Hankkeessa otetaan koronatilanteen vakavasti, joten koulun niin toivoessa ohjaaja käyttää kasv suojaa. Ohjaaja huolehtii aina välineiden ja pintojen desinfiointista ja kerholaisten turvavälien säilyttämisestä.

### **Kustannukset ja vakuutus**

Iltapäiväkerho on parkouria koululaisille -hankkeen tilaamaa toimintaa, jota OKM tukee taloudellisesti. OKM kattaa 80% kerhon kustannuksista, koulun omavastuuosuus on 360 euroa. Osuuden voi maksaa koulu, vanhempainyhdistys tai

kunta (tai osallistujien vanhemmat). Koulu saa siis 1800 euron arvoisen iltapäiväkerhon hankkeelta.

**SUOMEN PARKOUR RY KIITTÄÄ KIINNOSUKSESTANNE!**