



PARKOURIA KOULULAISILLE! -LAJIKOKEILUPÄIVÄ

Parkour on luovaa, kannustavaa ja turvallista liikuntaa lapsille. Parkour-lajikokeilupäivässä lapset tutustuvat parkourille ominaiseen luovaan liikkumiseen kaupunkiympäristössä, koulutettujen ohjaajien esitellessä lajin tekniikoita ja arvoja lapsille. Päivän tavoitteena on tarjota lapsille uudenlainen ja hauska liikuntakokemus.

Mitä lajikokeilupäivään sisältyy?

Lajikokeilupäivän aikana eri oppilasryhmät saapuvat vuorollaan lajiesittelytunnille, joka kestää 45-60 minuuttia. Harjoittelu toteutetaan koulun pihan tai liikuntasalin valmiita rakenteita ja välineitä hyödyntäen. Päivä voidaan toteuttaa joko ulkona tai sisällä koulun omassa pihassa tai liikuntasalin liikuntavälineillä.

Esimerkki koulun Parkour-päivästä:

- 100 lasta
- 5 x 20 lapsen ryhmää
- 5 x 60 min. esittelytuntia
- 2 ohjaajaa (1 ohjaaja per 10 lasta)

Ryhmä	Kellonaika
Ryhmä 1	9.00 - 10.00
Ryhmä 2	10.00 - 11.00
Lounas	11.00 - 11.45
Ryhmä 3	11.45 - 12.45
Ryhmä 4	12.45 - 13.45
Tauko	13.45 - 14.00
Ryhmä 5	14.00 - 15.00

Mitä koululta ja osallistujilta edellytetään?

Koululta olisi hyvä löytyä seuraavat puitteet:

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

Sisällä: - Monipuoliset telinevoimisteluvälineet. (Sadetta varten on hyvä olla varasuunnitelma eli varata koulun liikuntasali käyttöömmemme.)

Lisäksi voidaan hyödyntää: - Koulun läheltä mahdollisesti löytyvät parkour- alueet/puistot.

Toivomme, että koululta löytyisi mahdollisuuksien mukaan apua välineiden siirtämiseen ja yleisen järjestyksen pitämiseen ennen ja jälkeen tuntien.

Lasten varustus kokeilupäivälle:

Varustuksiksi käyvät normaalit liikuntavaatteet ja kengät, joissa on helppo liikkua. Tavalliset lenkkeilyvaatteet ja urheilukengät sopivat mainiosti. Tarvittaessa ulkona sään vaatima varustus ja sisällä harjoittellessa sisäkengät. Juomapullo on hyvä olla mukana säällä kuin säällä!

Vakuutus:

Lajikokeilupäivien opetus tapahtuu kouluajalla koulun vakuutuksen puitteissa.

Omapastuuosuus:

Koululle lajikokeilupäivä kustantaa 250 euroa. Hanke kattaa opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksella jäljelle jäävät 750 euron järjestyskustannukset. OKM edellyttää hankepääätöksessään omavastuuosuuden keräämistä kouluilta. Kaikkiaan koulu saa itselleen 1000 euron arvoisen lajikokeilupäivän.

Miten otamme koronatilanteen huomioon?

Ohjaajamme tulevat vain terveisinä paikalle ja koulun toivoessa käyttävät kasvusoojaa. Ohjaajamme desinfioivat ja puhdistavat kaikki välineet ja tasot ryhmien välillä. Ohjaajat huolehtivat myös siitä, että osallistujat noudattavat turvavälejä.

Miten parkouria harjoitellaan?

Tyypillisiä parkour-harjoituksia ovat muun muassa loikat, tarkkuushypyt, askellukset ja telinevoimistelustakin tutut heilahdukset esimerkiksi rekillä. Parkour ei siis ole ns. ”extreme-laji”.

Parkourin periaatteisiin kuuluu hyvä kehonhuolto ja lämmittely ennen harjoittelua. Lajin arvoihin kuuluu turvallisuus, vastuullisuus, muiden harjoittelijoiden kannustaminen ja ympäristön kunnioittaminen. Parkourissa harjoittelijoita ei kannusteta kilpailuun, vaan yhteishenkeen ja itsetutkiskeluun. Itsetutkiskelua on esimerkiksi omien rajojen ja tavoitteiden tunteminen ja tunnistaminen, sekä näiden kunnioittaminen niin itsessään kuin muissa harrastajissa.

Miksi lajikokeilupäivä kannattaa tilata?

Lue lisää hankkeemme tuloksista ja tavoitteista [nettisivuiltamme](#)! Yli 70 lajikokeilupäivään on osallistunut tähän mennessä lähes 11 000 lasta.

Laita hakemus lajikoetilupäivästä koululenne täyttämällä tämä [lomake](#).

Miten hankkeeseen saa yhteyttä?

Meihin saa yhteyttä seuraavasti:

Iida Laiho

Projektipäällikkö

iida.laiho@parkour.fi

040 541 4220

Martin van Wetten

Hanketyöntekijä

martin.vanwetten@parkour.fi

041 317 82 87

Laura Lammi

Toiminnanjohtaja

laura.lammi@parkour.fi

045 211 8141

Suomen Parkour ry kiittää mielenkiinnostanne!