



**Suomen Parkour ry**



## **Parkourin ja ultimaten lajikokeilupäivät opiskelijoille**

Nyt on mahdollisuus saada oppilaitokselle ikimuistoinen lajikokeilupäivä parkourin ja ultimaten parissa!

Lajikokeilupäivät ovat osa Suomen Parkour ry:n ja Suomen Liitokiekkoliitto ry:n Parkouria ja ultimatea opiskelijoille -hanketta. Päivän aikana opiskelijoilla on mahdollisuus päästä kokeilemaan kahta yhteisöllistä, rentoa ja mukaansatempaavaa lajia ohjatusti hyödyntäen oppilaitoksen omia tai lähialueen tiloja. Päivä voidaan toteuttaa joko ulkona tai sisällä ja se voi olla päivän sijaan vaikkapa aamupäivä tai iltapäivä. Lajikokeilut voi olla osa esimerkiksi oppilaitoksen liikunta- tai tapahtumapäivää tai päivän liikuntatunteja voidaan toteuttaa näillä teemoilla. Lajikokeiluja toteutetaan noin elokuun puolestavälistä alkaen seuraavaan kevääseen.

Kokonaisen lajikokeilupäivän omavastuuosuus oppilaitokselle on kahden lajin kanssa noin 250-320 €, joka sisältää suunnittelut, ohjaukset ja välineistön tarvittaessa. Päivän arvo ilman hankkeen tukea on noin 600 €. Oppilaitosten lajikokeilupäivien omavastuuosuuteen voi hakea tukea esimerkiksi oppilas-/ylioppilaskunnalta/oppilaitokselta/kunnalta. Huom! Esimerkiksi Liikkuva opiskelu -rahaa voi käyttää näihin. Päivän sisältö ja hinta sovitaan aina vielä erikseen oppilaitoksen yhteyshenkilön kanssa.

Hankkeeseen kuuluu myös liikuntatutorien koulutukset. Koulutuksen tarkoituksena on antaa tutoreille valmiudet ohjata yksittäisiä lajikokeiluja vaikkapa tapahtumissa tai liikuntailtapäivissä. Lue lisää tutorkoulutuksista esitteen loppuosasta.

### **Lajikokeilupäivän sisältö tiivistetysti:**

- Erilainen ja ikimuistoinen kokemus opiskelijoille
- Mahdollisuus löytää uusi harrastus
- Ammattilaisten ohjaus kummastakin lajista tai sovittaessa vain toisesta
- Mahdollisuus nähdä miten oppilaitoksen lähialueita ja tiloja voi hyödyntää opiskelijoiden aktiivisuuden lisäämiseen
- Toisella asteella opettajille työkaluja lajien vetämiseen liikuntatunnilla (toki riippuen toteutuksesta)
- Viisi ultimatekiekkoa oppilaitokselle (arvo 50 €)

## Esimerkki 1 (liikuntapäivä)

- Päivän kesto klo 9-15
  - 1 kokonaisuus n. 75 min
    - sisältää 35 min kumpaakin lajia
  - 9:00-10:15 (Parkour & ultimate) 25-30 opiskelijaa
  - 10:15-11:30 (Parkour & ultimate) 25-30 opiskelijaa
  - Tauko
  - 12:15-13:30 (Parkour & ultimate) 25-30 opiskelijaa
  - 13:30-14:45 (Parkour & ultimate) 25-30 opiskelijaa
- hinta ~250-320 € (sovitaan aina erikseen)

## Esimerkki 2 (liikuntatunti 75 min)

- Sisältää kummatkin lajit
  - Noin 35 min parkouria ja 35 min ultimatea (75 min tunti)
- Hinta ~80 €

## Parkour

Parkour on vanha liikuntalaji, jonka tavoitteena on sulava eteneminen esimerkiksi kaupunkiympäristössä. Lajin arvoin 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, tarkkuushyppy, askellukset ja telinevoimistelustakin tutut heilahdukset esimerkiksi rekillä.



## Ultimate

Ultimate on frisbeellä pelattava joukkuelaji, joka on alun perin kotoisin Yhdysvalloista. Pelin tavoitteena on tehdä ennalta määrätty määrä maaleja eli pisteitä nopeammin kuin vastajoukkue. Maali syntyy, kun pelaaja vastaanottaa syötön joukkueoveriltaan maalialueella. Monesti hauskanpito on kuitenkin tärkein maali!

Ultimate on vauhdikas laji, jonka tunnuspiirteisiin kuuluvat muun muassa kontaktittomuus ja tuomarittomuus. Ultimate kehittää monenlaisia taitoja, kuten heittotaitoa, pelisilmää ja taktista ymmärrystä sekä fyysisiä ominaisuuksia. Erityisesti lajissa korostuu reilun pelin henki.



## Mitä tarvitaan päivän toteutumiseen oppilaitokselta?

**Oppilaitoksen alueelta olisi hyvä löytyä PARKOURIA varten:**

Ulkoa:

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

Sisältä:

- monipuoliset telinevoimistelu välineet

Lisäksi voidaan hyödyntää:

- koulun läheltä mahdollisesti löytyvät parkour- alueet/puistot

**Oppilaitoksen alueelta tai läheltä olisi hyvä löytyä ULTIMATEA varten:**

Ulkoa:

- nurmialue, tekonurmikenttä, hiekkakenttä yms. (mielellään vähintään noin 20x40 m)

Sisältä:

- liikuntasali

Päivän tarkasta kulusta sovitaan oppilaitoksen kanssa aina erikseen. Tarvittaessa oppilaitokselta olisi hyvä löytyä apua välineiden roudaamiseen ja yleisen järjestyksen pitämiseen ennen ja jälkeen tuntien (koskee toista astetta), mikäli tarpeellista.

## **Varustus**

Tärkeimmät varusteet ovat vaatteet ja kengät, joissa on helppo liikkua. Tavalliset lenkkeilyvaatteet ja urheilukengät sopivat mainiosti. Ultimassa voi käyttää myös esimerkiksi nappiksia, mikäli alusta on niille soveltuva. Tarvittaessa ulkona sään vaatima varustus ja sisällä harjoitellessa sisäkengät. Juomapullo on hyvä olla mukana säällä, kuin säällä.

## **Vakuutus**

Mikäli lajikokeilupäivä tapahtuu oppilaitoksen opetusajan sisällä, on oppilaitoksen vakuutus voimassa.

\*\*\*

Parkourin ja ultimaten lajikokeilupäivän sisältö on helposti sovittavissa ja sen voi liittää esimerkiksi oppilaitoksen omaan liikuntapäivän tapaiseen tapahtumaan tai oppilaitoksen liikuntatunnit voidaan vetää näillä teemoilla.

## **Tutorkoulutukset**

Hankkeen yhtenä osana ovat tutorkoulutukset, jotka ovat suunnattu ensisijaisesti oppilaitoksessa toimiville liikuntatutoreille. Koulutuksen tavoite on antaa tutoreille valmiudet ohjata esimerkiksi yksittäisiä lajituokioita tai liikuntahetkiä. Näin lajeja voidaan hyödyntää opiskelijoiden aktiivisuuden lisäämisessä pitkäjänteisesti. Tutorkoulutuksia järjestetään kummassakin lajissa ja oppilaitos voi tilata kummankin tai vain toisen lajin koulutuksen. Hinta yhden lajin koulutukselle on noin 250 € ja kummatkin lajit saa pakettihintaan 420 €, mikäli koulutukset pystytään järjestämään oppilaitoksen omissa liikuntatiloissa tai ympäristössä. Yhden koulutuksen kesto on 2,5-3 h. Koulutuksia voidaan pyrkiä järjestämään myös yhteistyössä muutaman eri oppilaitoksen kanssa, mikäli yhdessä oppilaitoksessa on vain muutama liikuntatutori.

**Kysy lisää tai ole yhteydessä missä tahansa kysymyksessä hankekoordinaattoriin:**

ulla.kiili@parkour.fi