

Parkourin ja ultimatien lajikokeilut opiskelijoille

Laajenna ja syvennä liikuntatuntien lajivalikoimaa lajikokeilulla! **Lajikokeiluun voi valita myös vain toisen lajeista.**

Mitä lajikokeilu tarjoaa opiskelijoille?

Lajikokeilu tarjoaa samassa paketissa kaksi eri tyyppistä lajia. Parkour on kilpailemisesta vapaa laji, joka kehittää opiskelijan luovaa, vapaata liikkumistaitoa ja ultimate ryhmässä toimimisen ja yhteistyön taitoja hauskassa ja rennossa hengessä. Lajikokeilun jälkeen opiskelija hallitsee parkourin perustekniikat ja harjoittelutavat ja ultimatessa yleisimmät heittotekniikat ja pelaamisen perusteet.

Mitä lajikokeilu tarjoaa liikunnanopettajille?

Lajikokeilu opettaja pääsee tutustumaan parkourin ja ultimatien ohjaamisen pedagogiikkaan. Opettaja pääsee kokeilemaan ammattiohjaajan opastuksessa parkourtekniikan opettamista ja ultimatessa lajin perustekniikoita sekä pelin aloittamista. **Lajikokeilu sisältää:**

Lajien demotunnit	Parkour-tekniikka-oppaan	Esimerkkitunti-pohjan	Parkourpolku-vihkon	30-min etätunnin opettajalle
-------------------	--------------------------	-----------------------	---------------------	------------------------------

Lajikokeilun jälkeen opettaja hallitsee parkourin ja ultimatien perusteiden opettamisen yhdellä liikuntatunnilla, sekä kykenee tutustuttamaan opiskelijat lajeille ominaiseen harjoittelukulttuuriin. Etätunti on vapaaehtoinen lisäpalvelu, jonka aikana opettajalla on mahdollisuus saada lisäopetusta lajien opettamiseen.

Miten lajikokeilupäivä järjestetään?

Lajikokeilupäivänä (4-8 tuntia)	Normaaleina liikuntatunteina	Osana tapahtuma- tai liikunta- (ilta)päivää.	Lyhytkursseina
Malli: 1. ryhmä 9-10.15	Vähintään kaksi (2) peräkkäistä	Yksi laji 35 min, max 15 henkilöä kerrallaan	Esim 4 x 90 min tuntia.

2. ryhmä 10.15-11.30 Lounastauko 3. ryhmä 12.00-13.15 4. ryhmä 13.15-14.30 5. ryhmä 14.30-15.45 Ryhmä max 15 henkilöä per laji. Molempia lajeja kokeillaan vuorotellen 35 minuuttia.	liikuntatuntia Soveltuu hyvin demontunneiksi. Ryhmä max 15 henkilöä per laji. Molempia lajeja kokeillaan vuorotellen 35 minuuttia.	per laji. Ryhmä max 15 henkilöä per laji. Molempia lajeja kokeillaan vuorotellen 35 minuuttia.	Max 15 osallistujaa per laji per kerta. Kesto esim 1 jakso tai lukukausi tai kuukausi Ryhmä max 15 henkilöä per laji. Soveltuu hyvin korkeakoululiikuntaan.
--	---	--	--

Oppilaitos voi itse päättää toteutustavan. **Toteutustapaa tarvittaessa räätälöidään oppilaitoksen toiveiden mukaan**, mutta toteutustapojen saatavuus riippuu osin oppilaitoksen sijainnista ja siten ohjaajien saatavuudesta.

Mitä lajikokeilu edellyttää oppilaitokselta?

Tilat voivat olla joko oppilaitoksen omia tai esimerkiksi kunnan liikuntatiloja, joihin koululla on käyttöoikeus. Paikalle saapuva parkourohjaaja suunnittelee ja rakentaa parkouriin sopivat harjoituspisteet ja radat oppilaitoksen välineistöstä. Ultimate-ohjaaja tuo liivit ja liitokiekot mukanaan. Huom! Lajikokeilu toteutetaan oppilaitoksen oman vakuutuksen alaisena!

Parkourin tila- ja varustevaatimukset

Ulkona: monipuolisesti kaiteita, puomeja, portaita, luonnonkiviä, joilla voi hyppiä, matalia ja melko matalia betonirakennelmia, joihin voi kiivetä ja hypätä

Sisällä: liikuntasali, telinevoimistelusteitä, joiden yli ja ali voi mennä, tangot, puolapuut, bokseja matalia, keskikorkeita ja korkeita, patjoja

Ultimaten tilavaatimukset

Ulkona: nurmialue, tekonurmikenttä tai hiekkakenttä (mielellään vähintään noin 20x40m)

Sisällä: liikuntasali (salin oltava riittävän suuri, jos tilataan myös parkour)

Mitä lajikokeilu maksaa oppilaitokselle?

Lajikokeilun hinta muodostuu omavastuuosuudesta, joka vaihtelee 150-350 euron välillä, riippuen toteutustavasta ja lajikokeilun pituudesta. **Omavastuuosuuden maksaja voi olla oppilaitos, kunta, vanhempainyhdistys tai jokin toinen hanke tai avustusraha.** Omavastuuosuuden hinta sovitaan ennen tilausta.

Mikä taho on lajikokeilun toteuttaja?

Hanketta koordinoi Suomen Parkour ry. Lajikokeilun toteuttajat ovat joko hanke itse tai Suomen Parkour ry:n jäsenjärjestö (parkour) tai SLKL:n jäsenseura (ultimate). Hanke on Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama.

Kysy lisää tai ole yhteydessä missä tahansa kysymyksessä hanketiimiimme!

Ulla Kiili
Hankekoordinaattori
ulla.kiili@parkour.fi
045 125 1723

Martin van Wetten
Hanketyöntekijä
martin.vanwetten@parkour.fi
045 323 4096