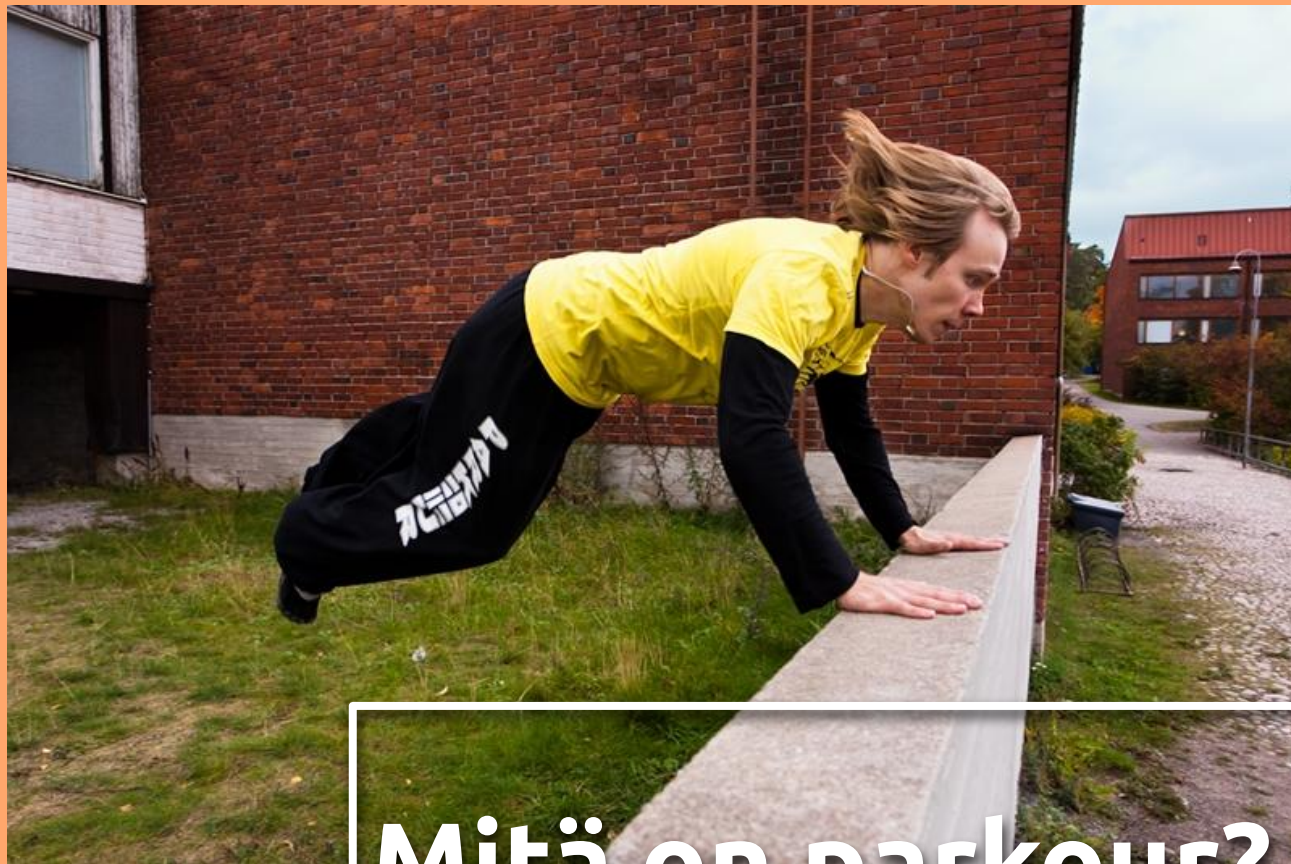




Mitä on parkour?

Mitä on parkour?

Lähtöisin ranskasta 2000-luvun alusta (parcours, art du déplacement, freerunning, parkour tai art of displacement). Levisi median ja myöhemmin internetin avulla 2003 →

Mitä parkour teidän mielestä on?

Tyypilliset parkour-liikkeet voidaan jakaa kategorioihin ja lajiin liittyy usein myös tietynlainen ajattelutapa. Mitä nämä ovat?



Ylitykset

Lantion korkuisten esteiden ylityksiä.
Yleensä ponnistetaan maasta ja käytetään
käsiä esteen yli pääsemiseksi.



Hypyt ja laskeutumiset

Hypyt yhdellä ja kahdella jalalla, vauhdilla ja ilman. Laskeutumisia on iso kirjo, vaihdellen millaiselle alustalle laskeudutaan. Kapeille tai pienille alustoille (esim. muuri tai tanko) laskeuduttaessa käytetään termiä tarkkuushyppy (presi, precision jump).



Seinätekniikat

Mm. seinistä tehtäviä erilaisia ponnistuksia, joilla voi päästä esteen päälle (seinäjuoksu) tai ponnistaa siitä poispäin (tic tac). On olemassa myös paljon seiniä hyödyntäviä akrobaattisia liikkeitä kuten seinäkiepit ja -voltit.



Tasapainoilu

Tasapainon hallitseminen staattisissa ja dynaamisissa tilanteissa käyttäen eri raajoja. Millaisia tasapainoasentoja keksit?



Alitukset ja pujahdukset

Erilaisista väleistä läpi meneminen mahdollisesti käyttäen käsiä apuna.



Roikkumiset ja heilumiset

Käsien avulla eteneminen tai heiluminen roikkumalla.



Tärkein: liikkeiden yhdisteleminen

Parkour ei ole vain yksittäisiä liikkeitä, vaan ennen kaikkea tavoitteena on keksiä oma tapa selvittää este ja yhdistellä liikkeitä katkeamattomaksi ja **sujuvaksi etenemiseksi**. Parkouraajat puhuvatkin usein liikkeen flow:sta.



Parkourin ajattelutapa

Parkouraaja ratkoo liikkeellisiä ongelmia ja keksii tapoja mennä vaikkapa muurin yli. Tapoja, jotka eivät kaikille tule mieleen. Mihin tämä johtaa?

Parkourissa ei kilpailla ja toisten onnistumisista ja keksimistä tavoista selvittää este iloitaan yhdessä ja otetaan mallia. Mihin tämä johtaa?

Taitoja opitaan toiston, hauskanpidon, kokeilemisen ja variaation avulla. Millaiset ominaisuudet ja harjoitusilmapiiri auttavat tässä?

Parkouraajille tärkeitä ovat sinnikkyys, luova ongelmanratkaisukyky ja kavereiden auttaminen.

