



**Mikä parkourissa innostaa ja
miten sitä sovelletaan
Loikkakoplan treeneissä?**



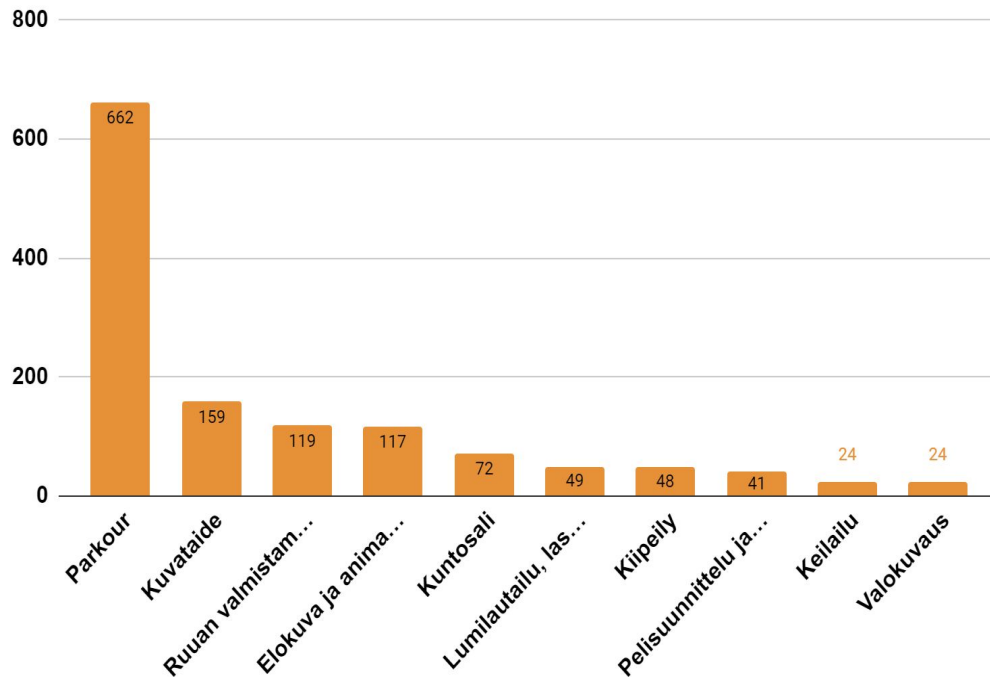
Kiinnostaako parkour lapsia?

OKM:n koululaiskysely 2016 on hyvä lähde, koska kulttuuri- ja liikuntaharrastuksia ei kyselyssä eritelty erikseen, vaan ne olivat samalla viivalla. Parkour sai suurimman suosion.

Lähde: OKM Valtakunnallinen koululaiskysely

Kuinka monessa koulussa harrastus oli suosituin?

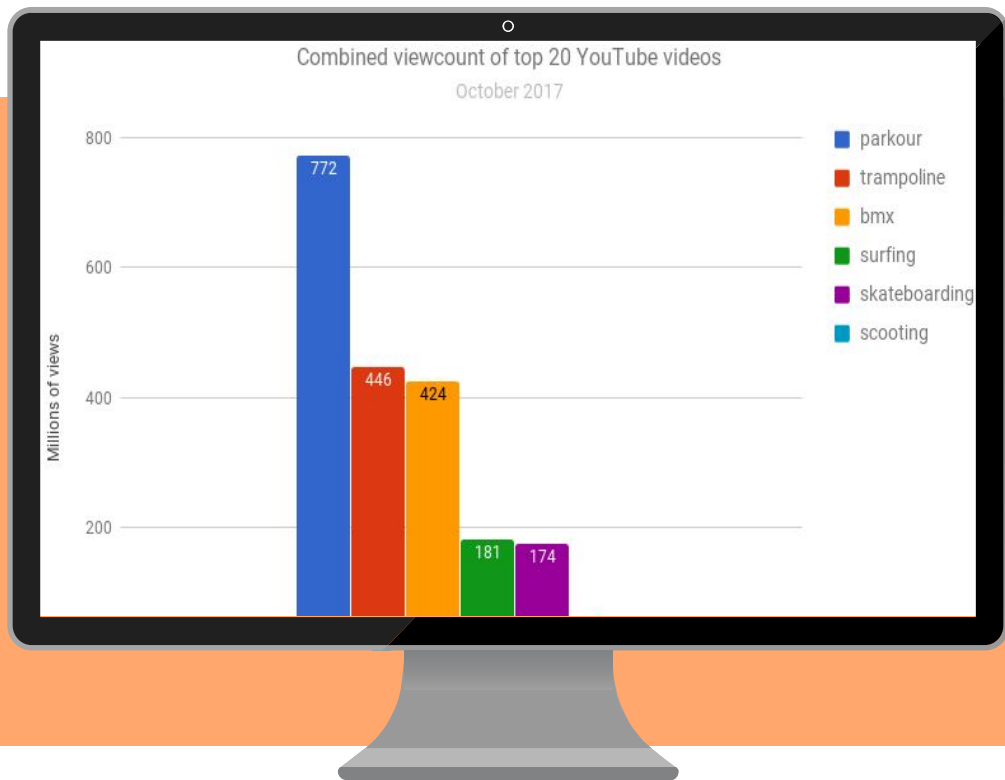
TOP10: 10 useiten ensimmäiseksi sijoittunutta harrastusta koululaiskyselyssä 2020, lähde OKM



Kiinnostaako parkour lapsia?

Vuonna 2020 valittavana 75 harrastusta. Parkour oli kysytyin yli 45%:ssa kouluista.

Lähde: OKM Valtakunnallinen koululaiskysely, mukana 1459 koulua ja lähes 200 000 koululaista.



Kiinnostaako parkour lapsia?

Parkour-videot ovat Youtuben kiinnostavimpia sisältöjä.

Tiivistelmä: mikä motivoi?

Laajennettu itsemääräämisteoria

- omaehtoista tekemistä - saa itse vaikuttaa mitä/miten tehdään
- pätevyyden kokemus
- sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne
- kokemus toisten auttamisesta

Parkourin ajatusmaailma

- ei kilpailla vaan kannustetaan
- autetaan kaveria
- sinnikkyys treenatessa
- treenatessa pidetään hauskaa

Miksi parkour?

Miksi parkour kiinnostaa: tekeminen on omaehtoista eikä siinä ole oikeaa tai väärä tapaa. Mukana on myös pätevyyden tunteen kokeminen, koska kehittyminen on usein nopeaa ja huomaa tekevänsä asioita mihin ei olisi uskonut pystyvänsä. Vaikka kyse on yksilölajista niin siinä on vahva sosiaalinen aspekti ja yhteenkuuluvuus.

Mitä hyötyä parkouraamisesta on: Parkour innostaa fyysiseen aktiivisuuteen, edistää motoristen taitojen oppimista, fyysisen suorituskyvyn kehittymistä, opettaa sosiaalisia taitoja ja ryhmäyttää sekä kehittää luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä.

Seuraavaksi 10 vinkkiä siitä, miten parkourin ideologiaa ja parkourissa lapsia innostavia asioita sovelletaan Loikkakoplan treeneissä!



Grabowski, D. & Thomsen, S. 2014. Parkour as Health Promotion in Schools: A Qualitative Study Focusing on Aspects of Participation. *World Journal of Education* 6(4).

Fernández-Río, J. & Suarez, C. 2016. Feasibility and students' preliminary views on parkour in a group of primary school children. *Physical Education and Sport Pedagogy* 21 (3), 281-294.

Dvorak, Martin & Eves, Neil & Bunc, Vaclav & Balas, Jiri. (2017). *Effects of Parkour Training on Health-Related Physical Fitness in Male Adolescents. The Open Sports Sciences Journal*. 10. 132-140

1. Osallista rakentamiseen

Lapset mukaan kantamaan välineitä ja tekemään rataa. Tehkää siitä teidän yhteinen juttu, että miten ihmeessä nämä välineet pitikään laittaa.

Radasta saa tulla teidän näköinen! Kunhan sillä pystyy tekemään kyseisen treenin tehtävät! :)



2. Kannustaminen

Parkourissa ei kilpailla vaan kannustetaan. Tärkeä on saada lapset kannustamaan ja kehuaan toisiaan. Miten tämä tehdään?

1. Kannusta ja kehu itse. Muista mainita jos sovittu käytäntö onnistuu. Muista kehua meininkiä ja suorituksia. Ihastele jos joku keksii oman tavan tehdä asia tai rakentaa rata.
2. Järjestä kohtia, joissa kannustetaan muita. Taputetaan porukalla aina radan suorittamisen jälkeen tai ihan määrätään sanomaan "hyvä" loppuhaasteen parille.



3. Ei väärää tapaa

Muista että parkourissa ei ole oikeaa tai väärää tapaa tehdä vaikkapa ylitystä. Toki välillä pyritään yhdessä opettelemaan tietty tapa. Tee näiden välille itsellesi ja oppilaillesi ero.

Vertailutilanteet voit kuitata sanomalla että kumpikin tapa on mainio.

“Tuo on erinomainen ylitys, nimeltään vauhtiylytys. Askelylityksessä taas sijoitetaan esteen päälle myös jalka, niin kuin videolla tehtiin. Onnistutko tekemään sen?”



4. Saa keksiä omia

Parkourissa lapsia motivoi autonomia. Tätä ei pidä unohtaa ohjatuissa harjoituksissa!

Suunnittele etukäteen mitä lapset saavat itse päättää ja anna sille myös tilaa. Haasta lapsia ratkomaan ongelmia itse. Esimerkkejä:

1. Vastuuta valitsemasi porukka rakentamaan eri radan kohdat. Tuloksen ei tarvitse olla täsmälleen videon mukainen.
2. Tehkää harjoituksia, joissa saa keksiä omia tapoja mennä rata, vaikka yksin tai parin kanssa.
3. Rataa voi muuttaa kesken tunnin oppilaiden toiveiden mukaan.



5. Ryhmähenki

Hyvä ryhmähengen luominen kuulostaa triviaalilta ohjeelta. Haluamme kuitenkin tuoda sen esille, sillä parkourissa houkuttaa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne kahdella tasolla: olemme osa tätä Loikkakopla-ryhmää, joka kokoontuu aina tiistaisin treenaamaan ja sen lisäksi olemme parkouraajia!

Ohjaajana voit edistää näitä asioita olemalla itse kiinnostunut ryhmäläisistä ja hyvä tyyppi. Lisäksi Loikkakoplasta löytyy etenkin alkulämmittelyistä hyviä ryhmäyttäviä tehtäviä sekä pisteytys usein liittyy siihen, miten yhdessä ollaan suoriuduttu. Korosta näitä ja puhuttele oppilaita parkouraajina.



6. Pätevyyden kokemus

Minä osaan! Yksi tärkeä motivaation lähde on paitsi kuulua parkouraajien heimoon, myös kokea osaavansa ja pystyvänsä. Parkourissa onneksi opitaan alkuun nopeasti asioita ja pystytään asioihin, mihin ei olisi aluksi uskottu pystyvänsä.

Vahvista oppilaidesi pätevyyden kokemusta tuomalla heidän kehityksensä ja onnistumisensa näkyväksi! Usein ensimmäinen yritys kissanloikasta ei suju, mutta viides alkaa jo toimia. Sano tämä oppilaille ääneen. Positiivisen palautteen oppilaalle voi kailottaa vaikka koko ryhmän kuullen. Korjaava palaute yleistasolla koko ryhmälle ja yksilölle henkilökohtaisesti.



7. Ei kilpailla toisia vastaan

Parkourin vetovoiman tärkeä osa on se, että siinä ei tarvitse vertailla toisiin. Suorituksia ei mitata tai kelloteta.

Miten tämä viedään käytännön harjoituksiin?

1. Korosta Loikkakoplan koko ryhmälle asetettuja tavoitteita. Puhalletaan yhteen hiileen tekemällä yhteensä 100 tarkkuushyppyä jne.
2. Korvaa keskinäinen vertailu kehumalla tasapuolisesti ja huomioi uusien itselle sopivien tapojen löytäminen tehdä jokin liike positiivisesti.
3. Se että toinen oppii samoissa treeneissä voltin ja toinen kuperkeikan on yhtä tärkeä juttu. Näytä tämä oppilaille ja opeta heitä kannustamaan toisia.



8. Kannusta rajoituksilla luovuuteen

Parkourissa keksitään jatkuvasti uusia liikkeitä ja sovelletaan vanhoja uusissa haasteissa. Loikkakoplassa on tehtäviä, joissa esim. kehotetaan keksimään omia tapoja ylittää este tai edetä radalla.

Hullutelkaa ja antakaa luovuuden kukkia. Usein myös rajoitukset ruokkivat luovuutta: kokeilkaa mennä rata/liike niin, että vain toinen jalka on käytössä tai vaikka takaperin!



9. Tuo sinnikkyys näkyville

Parkourin ajatusmaailmassa nousee esille maailmanlaajuisesti sinnikkyiden käsite. Tämän avulla myös opitaan asioita, koska tarvitaan kokeilun lisäksi toistoja. Miten sinnikkyteen sitten kannustetaan ja ohjataan?

Tee se tunnilla näkyväksi! Kehu isoon ääneen kun opitaan uutta tai on tehty jokin asia monta kertaa hyvällä meiningillä ja hiki hatussa. On tärkeää että sinnikkyteen ei määrätä, vaan siitä palkitaan. Tätä tukee Loikkakoplan pelillisuus.



10. Turvalliset riskit

Omien rajojen hakeminen kuuluu sekä lapsen kehitykseen että parkouraajan mentaliteettiin. Rajojen hakemiseen liittyy aina jonkin asteinen riskinotto, joka pitää aistit valppaina. Myös motivaatio on silloin korkein kun onnistumisen mahdollisuus on 50% eli epäonnistumisen riski pitää olla, jotta mielenkiinto pysyy yllä.

Riskiä sisältävät leikit lapsuudessa kehittävät itseluottamusta, sinnikkyyttä, itseohjautuvuutta ja riskinhallintakykyä sekä itse asiassa vähentävät loukkaantumiseriskiä, kun omat rajat opitaan tuntemaan. LÄHDE

