

PARKOURPOLKU

Pelillinen oppimateriaali
parkourin opettamiseen
ja harjoitteluun

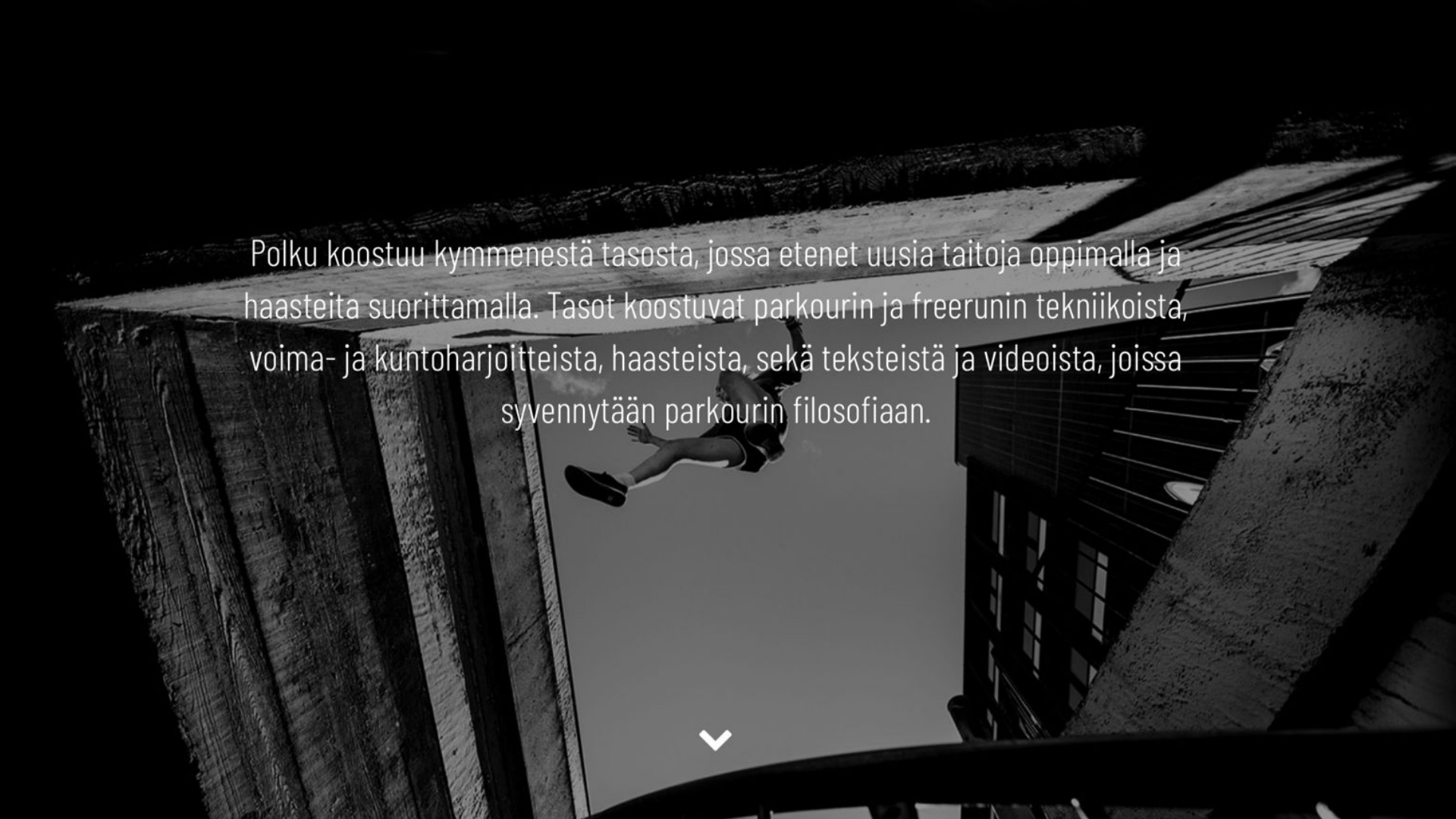


PARKOURPOLKU

Parkourpolku on opas parkourin harjoittelun tueksi ja kehityksen seuraamiseksi.

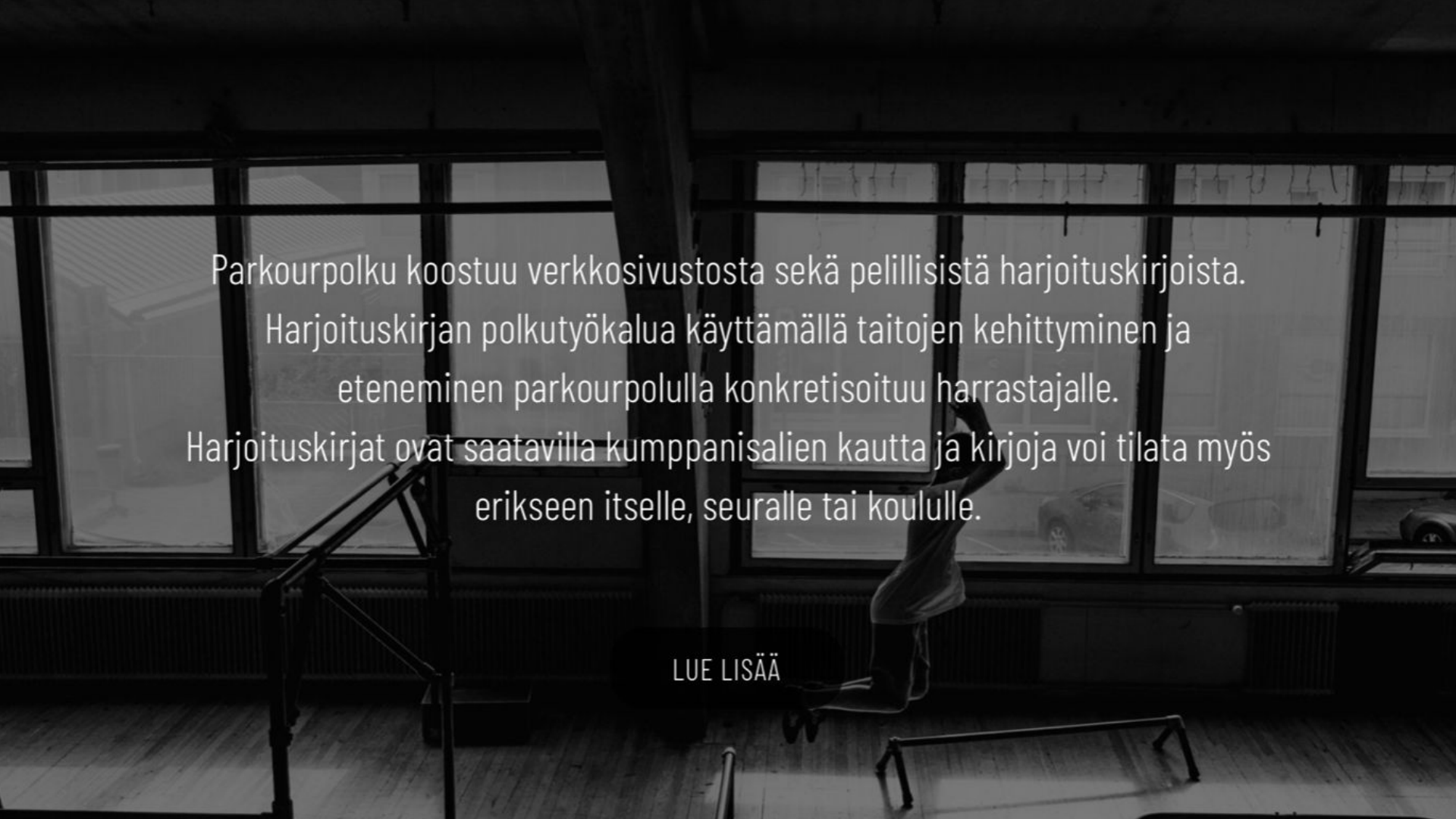
Parkourpolun tavoite on tehdä parkourin harjoittelusta aiempaa motivoivampaa ja monipuolisempaa. Polku auttaa hahmottamaan sitä, miten harjoittelu etenee ja taidot karttuvat harrastuksen eri vaiheissa. Polun tarkoitus ei ole asettaa harrastajia paremmuusjärjestykseen tai luoda harrastajien välille arvojärjestystä.



A black and white photograph of a parkourist in mid-air, jumping between large, weathered concrete structures. The person is wearing a dark tank top, shorts, and sneakers. The background shows a building with windows and a clear sky. The text is overlaid on the upper part of the image.

Polku koostuu kymmenestä tasosta, jossa etenet uusia taitoja oppimalla ja haasteita suorittamalla. Tasot koostuvat parkourin ja freerunin tekniikoista, voima- ja kuntoharjoitteista, haasteista, sekä teksteistä ja videoista, joissa syvennyttään parkourin filosofiaan.



A black and white photograph of a person in a gym, performing a parkour move. The person is in mid-air, with one leg extended forward and arms reaching back. The gym has large windows in the background, showing a parking lot with cars. There are metal frames and equipment in the foreground.

Parkourpolku koostuu verkkosivustosta sekä pelillisistä harjoituskirjoista.
Harjoituskirjan polkutyökalua käyttämällä taitojen kehittyminen ja
eteneminen parkourpolulla konkretisoituu harrastajalle.
Harjoituskirjat ovat saatavilla kumppanisalien kautta ja kirjoja voi tilata myös
erikseen itselle, seuralle tai koululle.

LUE LISÄÄ

MITÄ HARJOITUSKIRJASSA ON?

1. Kirjan käyttöohjeet
2. Lajitekniikoiden ohjeet kuvasarjoina ja liikkeiden ydinkohdat jaettuna loogisesti eteneviin tasoihin
3. Haasteita ja oheisharjoitteita sijoiteltuna tasolle lajitekniikoiden oheen
4. Tarra-arkki. Nimikoitu tarra jokaista tekniikkaa ja haastetta kohden
5. Polku-pelilauta taka-aukeamalla



OHJEET VIHON TAYTTAMISEEN JA TEHTÄVIEN SUORITTAMISEEN

Katso video-ohje Parkourpolusta osoitteessa www.parkourpolku.fi
tai skannaamalla alla oleva QR-koodi.



Tekniikat 🦅

Kaikkien tekniikoiden suorittamisessa on kolme vaihetta:

1

Ensimmäisessä vaiheessa tutustut liikkeeseen ja harjoittelet sen molemmilta puolilta (jos mahdollista).

2

Harjoittele tekniikkaa 3 erilaisesta esteestä

Toisessa vaiheessa syvennät taidon oppimista soveltamalla sitä erilaisiin esteisiin. Parkourissa on tärkeää pystyä liikkumaan ja hyödyntämään tekniikoita monenlaisissa ympäristöissä. Harjoittele hyppyä tai ylitystä esimerkiksi muurista, kaiteelta ja kiveltä.

3

Tee tekniikka osana 3 eri parkour-runia

Kolmannessa vaiheessa omaksut taidon osaksi liikkumistasi. Runi tarkoittaa sulavaa etenemistä erilaisia parkourtekniikoita tehden ja ympäristössä edeten. Kun harjoittelet tekniikkaa osana runia, et ehdi miettiä tekniikkaa etukäteen, vaan opit soveltamaan sitä automaattisesti.

Kun olet tehnyt kaikki kolme vaihetta, siirrä tehtävää vastaava tarra taakse polulle.

Voima- ja kuntotehtävät 🦅

Voima- ja kuntotehtävät tehdään yhtäjaksoisesti hyvällä suoritustekniikalla.

Kun olet tehnyt tehtävän, siirrä tehtävää vastaava tarra taakse polulle.

Haasteet 🦅

Voit tehdä haasteet omaan tahtiin.

Kun olet tehnyt tehtävän, siirrä tehtävää vastaava tarra taakse polulle.

Huomioitavaa

Tekniikoissa ja voima- ja kuntohaasteissa näytä onnistunut suorituksesi treenikaverille, ohjaajalle tai esimerkiksi perheenjäsenelle.

Palautteen saaminen on kehittymisen kannalta tärkeää. Voit myös videoita suorituksesi, ja verrata sitä tekniikkavideoiden esimerkkeihin. Näet, missä onnistuit ja mitä voit vielä harjoitella.

Älä päästä itseäsi liian helpolla hyväksymällä keskeneräisiä suorituksia tehtäviin.

Vaikka parkourin liikkeistä ei ole yhtä kiveen hakattua oikeaa tekniikkaa, on tavoitteena harjoitella liikkeit hallituiksi ja laadukkaiksi. Hallittuun tekniikkaan panostaminen jo ensimmäisistä liikkeistä lähtien luo hyvää pohjaa haastavammille ja edistyneemmille tekniikoille!

Voit tehdä tehtävät vapaassa järjestyksessä. Kannattaa kuitenkin aloittaa tason 1 tehtävistä.

Jos olet harrastanut parkouria jo pidempään, alkupään tekniikat ovat sinulle tuttuja. Tee tehtävät silti, sillä taidot oppii paremmin, kun niitä toistaa. Voit haastaa itseäsi sellaisissa liikkeissä, jotka jo osaat, tekemällä niitä vaikeammasta esteestä tai haastavassa ympäristössä.



MIKÄ PARKOURPOLKU?

Pelillinen opas itsenäisen harjoittelun tueksi

→ Kun lapsi oppii tekniikan tai suorittaa haasteen niin hän voi siirtää tarra-aukeamalta kyseistä tekniikkaa vastaavan suoritustarran taka-aukeaman Parkour-polukupelilaudalle

→ Polulla edetään taitoja oppimalla ja polulta aina näkee mitä on jo oppinut ja toisaalta tulevia tasoja selaamalla hahmottuu mitä vielä on opittavana ja mistä kaikesta laji koostuu



SUORITETTUASIA TEHTÄVÄN, SIIRRÄ TEHTÄVÄÄ VASTAAVA TARRA VIIMEISEN AUKEAMAN POLULLE.

HUOM! TEHTÄVÄN NUMERON EI TARVITSE VASTATA POLUN NUMEROA.



KILPAILEMINEN ITSEÄN VASTAAN

Parkour on laji, jossa ei yleensä kannata vertailla itseään muihin harrastajiin. Lajin ytimessä on itsensä ylittäminen ja ihmisenä kasvaminen. Ne ovat asioita, joissa ihmisiä ei voi oikein laittaa paremmuusjärjestykseen. Se ei kuitenkaan tarkoita, etteikö parkourissa voisi silloin tällöin leikkimielisesti kisailla. Yhteiset haasteet ja runit voivat olla hyvä keino motivoida yrittämään parhaansa ja auttavat näin kehittymään.

Parkourista on myös järjestetty erilaisia kilpailuja jo pidemmän aikaa. Lähes kaikki kilpailuihin osallistuvat parkouraajat sanovat kuitenkin, että kilpailuihin mennään pitämään hauskaa, kehittymään ja kisaamaan itseään vastaan; Ei testaamaan, kuka on paras.



PARKOURKATSE

Oletko huomannut, että harjoittelun myötä tarkastelet ympäristöä eri tavoin? Muurit, kaiteet, kivet ja seinät ovat saaneet mielessäsi uusia merkityksiä ja ne kutsuvat uudella tavalla tutkimaan ja liikkumaan. Tätä tapaa katsoa ympäristöä parkouraajan silmin kutsutaan parkourkatseeksi, ja se on parkouraajalle tärkeä taito. Parkourkatse nimittäin kehittyy, mitä pidemmälle harrastuksessa etenet. Opit hahmottamaan ympäristöäsi koko ajan tarkemmin ja monipuolisemmin: Osaat arvioida, mitkä pinnat kestävät ja ovat pitäviä, ja keksit aina vain luovempia tapoja parkourata. Oletko löytänyt kotisi läheltä uusia spotteja? Mitä parkourmahdollisuuksia löydät vieraillessasi toisessa kaupungissa tai ulkomailla?

MIKÄ PARKOURPOLKU?

Oppimateriaali parkour-
kasvatuksen välineeksi
Tekniikoiden ja haasteiden
lisäksi tekstejä,, lajin
historiaa ja sanasto



PARKOURPOLKU OHJAAJALLE

OHJAAJAN TUKI JA MATERIAALIPANKKI

Ohjaaja voi käyttää vihkoa kausisuunnitelmana, jolloin opetus aloitetaan tason yksi alusta ja joka treenikerralle valitaan vihosta muutama tekniikka tai haaste. Näin edetään ”oppikirja” läpi esim vuoden aikana.

Vihosta voi tarkistaa tekniikoiden nimet ja niiden opettelun tärkeimmät pointit eli ydinkohdat

Tekniikoiden harjoittelu vihon ohjeiden mukaan luo hyvän rungon yksittäisille harjoituksille (dia 75)

Luovat haasteet ja tehtävät tunneille lisämausteeksi esim loppuhaasteeksi aina yksi haaste Polkuvihosta

02

Opit lisää parkourin perustekniikoita, joita kannattaa harjoitella paljon erilaisissa ympäristöissä.

Voimaosiossa ja haasteissa korostuu lihaskestävyys, jota tarvitaan pitkien parkourrunien tekemiseen.

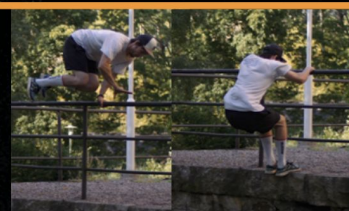
Parkouria kannattaa harjoitella vapaa-ajalla paljon, ja ottaa myös kaverit mukaan. Haasta itseäsi ja kavereitasi harjoittelemaan sinnikkäästi.

01 Käännöslilytys



1 1 1 Turn vault

- Pyörähdä esteen yli ja jää esteen toiselle puolelle valmiina jatkamaan liikettä
- Ponnista esteen yli korkealla kaarella
- Käänny tukikäden ympäri ja ohjaa jalat tarkasti esteen toiselle puolelle



02 Vauhtilytys



1 1 1 Speed vault

- Liidä nopeasti esteen yli säilyttämällä vauhtia
- Kiihdytä kohti estettä ja ponnista riittävän kaukaa
- Suorista asentosi työntämällä esteestä



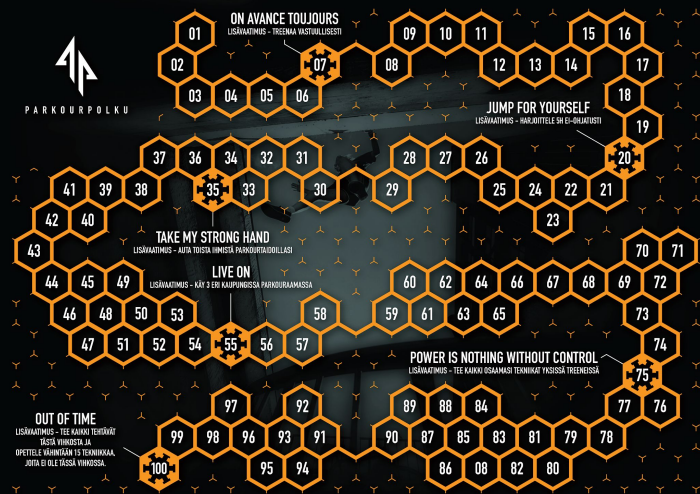
03 Juoksupresi



1 1 1 Run pre

- Polkaise esteestä vauhtia ja vedä vapaa jalka ylös kuin polvipotkussa
- Tähtää esteen reunalle joustavasti tasapainoon

PARKOURPOLUN KÄYTTÖ LOIKKAKOPLAN TREENEISSÄ



MITÄ PARKOURPOLKUVIIHOLLA VOI TEHDÄ LOIKAKKOPLAN TUNNEILLA?

1. Voitte seurata taitojen kertymistä siirtämällä taitomerkkejä Parkourpolulle
2. Vihosta voitte tarkistaa tekniikoiden ydinkohdat
3. Jos innostutte jostain teemasta ja haluatte syventyä lisää, niin vihko toimii lajiharjoittelun käsikirjana
4. Voitte tarvittaessa ottaa vihosta lisää laji- tai lihaskuntohaasteita tunnille
5. Oppilaat voi jakaa pienryhmiin harjoittelemaan vihon avulla tiettyä tekniikkaa tai haastetta
6. Oppilaita voi kannustaa harjoittelemaan myös vapaa-ajalla vihkon ja videoiden avulla



SUORA ALITUS
UNDERBAR



SEINÄJUOKSU
WALLRUN



TICTAC
PÖNNISTUS SEIMÄSTÄ



KISSANLOIKKA
CATLEAP/CAT

TEKNIIKAT



[Verkosta](#) ohjaaja voi opiskella tekniikoita videoiden avulla

Videoita voi käyttää myös instruktiona lapsille ohjaustilanteessa





VOIMA JA KUNTO





18. TASAPAINO I

Tasapainoile muurilla tai puomilla 10 m etuperin ja takaperin. Astu rauhallisesti ja tarkasti. Pidä katse etuviistossa ja ojennu ryhdikkääseen asentoon. Tunnustele, mihin olet kulkemassa

19. KOLME STICKATTUA PRESIÄ

Tee sama tarkkuushyppy kolme kertaa peräkkäin niin, että jätät juuri siihen paikkaan, mihin laskeuduit. Kokeile hyppyä molempiin suuntiin.

22. KOLME OMATOIMISTA HARJOITUSTA

Harjoittele **kolme kertaa** omatoimisesti esimerkiksi osallistumalla vapaavuorolle tai käymällä kavereiden kanssa harjoittelemassa.

20. VIIDEN TEKNIIKAN HAASTE

Tee viisi tekniikkaa peräkkäin pysähtymättä. Voit tehdä saman tekniikan useamman kerran. Tee runi kolme kertaa.

24. VIISI UUTTA KAVERIA

Tutustu viiteen parkourharrastajaan ja opettele heidän nimensä.

21. LEIKKITELINEEN KIERTO

Etsi lähin leikkiteline, jossa voit kiipeillä. Yritä kiertää teline kiipeilemällä sen ulkoreunaa pitkin. Älä mene telineen sisäpuolelle lainkaan!

23. KOLME TAVOITETTA

Aseta itsellesi kolme tavoitetta, jotka haluaisit saavuttaa parkourissa. Ne voivat liittyä esimerkiksi taitojen oppimiseen, kavereiden saamiseen tai mielen vahvistumiseen





Voit tutustua tarkemmin osoitteessa: <https://parkourpolku.fi>

Parkourpolku-harjoituskirjat tilataan Parkour Akatemialta sopimuksen tekemisen jälkeen määrälomakkeella <http://www.parkourakatemia.fi/loikkakopla-maat>

Materiaalin hinta on 22€/oppilas.

Verkkopalvelun hinta organisaatiokäyttäjille on 14,99€/kk. T

Parkour Akatemia luo kuntakäyttäjille tunnukset ja verkkolaskutus kunnalle.

