

45 MIN LIIKUNTATUNTI SISÄLLÄ



Tunnin tavoite

Omien etenemistyylien kehittäminen parkouraten. Parkouraajien ryhmäytyminen ja muiden huomiointi.

Valmistelut

- Rakenna ennen saliin tuntiä monipuolinen rata, jossa on vaihtoehtoisia etenemisreittejä. Jätä salin keskelle tilaa lämmittelypeleihin.
- Esittele tunnin tavoite alkupiirissä

1. Lämmittely 15 min

- Lämmittelypeleiksi [Väistely](#) ja [Ihmiskoneet](#).

2. Radalla etenemistä 25 min

- Muistuta oppilaita ottamaan toiset huomioon radalla liikkuesssa. Sopikaa miten toimitte, jos haluaa ohittaa edelle menevän.
- Pyydä oppilaita siirtymään valitsemalleen kohdalle radasta, ja lähteä etenemään.
- Mielenkiintoa radalla liikkumiseen saa muokkaamalla liikkumistapoja tai rataa.

Radan muokkaaminen

- "Käy vaihtamassa parin kanssa yhtä asiaa radassa"
- Rata pitää edetä koskematta lattiaan
- Etenemissuunnan vaihtaminen

Liikkumisen muokkaaminen

- **Rajoitukset:** Vain toista kättä saa käyttää/Täytyy edetä neljä raajaa maassa
- **Liikelaadut:** Äänettömästi/nopeasti/ilman pysähdyksiä
- **Haasteet:** Pyörähdä neljä kertaa radan aikana/Tee ylitykset eri puolelta kuin yleensä
- **Yhteistyö:** Etene pareittain irrottamatta otetta parin kädestä/Toinen kulkee silmät kiinni, toinen ohjeistaa
- **Mielikuvitus:** "Etene kuin Ninja"

3. Harjoite 5 min

- Pareittain [20s runi](#) tai pienissä ryhmissä [Seuraa johtajaa](#)



Taustaa

Parkourissa keskeistä on yhteisöllisyys ja kaverin auttaminen. Koko laji syntyi siten, että tiivis kaveriporukka kehitteli yhdessä parkourin perusteita Ranskassa 1980-luvulla.

Ikäryhmä:
Alakoulu tai sovellettuna kaikki ikäryhmät

Kesto: 45 min

Vaikeustaso:
Aloittelija