

90 MIN LIIKUNTATUNTI ULKONA



Tunnin tavoite

Liikkeen sulavuuden ja tasapainotaitojen kehittyminen. Itselle sopivan haasteen kohtaaminen.

Valmistelut

- Laadi erilaisia vaikeutuvia haasteita koulun pihaympäristöön oppilasryhmän taso huomioiden. Kirjoita/tulosta haasteet paperille tai laita esille tabletin näytölle. Suunnittelun pohjana voit käyttää [Parkour](#)

[videopeli](#) -sivulla olevia esimerkkimaailmoja. Parkour videopeli on todella hyvä, omaehtoiseen harjoitteluun ohjaava harjoite, mutta sen valmistelu vaatii panostusta. Varaa siis haasteiden miettimiseen riittävästi aikaa.

- Esittele tunnin tavoite alkupiirissä

1. Lämmittely 15 min

- [Seuraa johtajaa](#)

Valitse toinen:

- [Evoluutiopeli](#)
- [Presipeili](#)

2. Harjoitteet 50 min

Harjoituksia liikkeen sulavuuteen 20 min

- [Flow -peli](#) 4-6 hengen ryhmissä 15 min
- [20 s runi](#) pareittain 5 min

Harjoituksia haasteiden kohtaamiseen 25 min

Parkour videopeli - tasapainomaailma ja haastemaailma 20 min

- Laadi erilaisia vaikeentuvia haasteita koulun pihaympäristöön oppilasryhmän taso huomioiden. Suunnittelun pohjana voit käyttää [Parkour videopeli](#) -sivulla olevia esimerkkimaailmoja.
- Lisähaastetta saatte Spelunky-säännöllä. Epäonnistumisesta joutuu aloittamaan maailman alusta.

Etsi itselle sopiva haaste 5 min

- Ohjeista oppilaita pareittain tai yksin etsimään itselle sopiva parkourhaaste ympäristöstä. Se voi olla esimerkiksi hyppy, tasapainohaaste tai lyhyt runi, eli

reitin juoksu parkouraten.

- Huomio turvallisuusseikat, ja aseta rajat, mihin voi mennä.

Mitä jos oppilaat eivät osallistu aktiivisesti?

Motivoituneenkin ryhmän kanssa tämän tyylliset hyvin autonomiset harjoitukset voivat johtaa passiiviseen osallistumiseen. Se ei välttämättä haittaa! Parkourin treenikulttuurille ominaista on usein rauhallinen treenailu yhdessä, eli jamittelu. Osion voikin alustaa siten, että nyt harjoittelu on omatoimisempaa, ja vastuu osallistumisesta on oppilaalla itsellään.

3. Yhteinen harjoitus 10 min

Valitse toinen:

- [Sairaana nopee](#)
- [Ihmiskoneet](#)

4. Tunnin purku 5 min

- Mikä oli tunnilla mielekästä/ei niin mukavaa?
- Oliko vaikeaa keksiä itselle sopiva haaste?
- Minkä haasteen keksit?
- Mitä hyötyä on kohdata pelottavia asioita harrastuksessa?

Taustaa

Parkourissa tavoitteena on sulava ja luova eteneminen ympäristössä, ei tietyt tekniikat tai liikkumistavat. Rohkaise oppilaita etsimään oma tapa liikkua ja

etsimään
parkourmahdollisuuksia koulun pihasta.

Toinen keskeinen osa on pelon kohtaaminen.

Omat kyvyt pitää tiedostaa, eikä turhia riskejä saa ottaa. Jännittäviä haasteita on kuitenkin silloin tällöin hyvä kohdata, mikäli haluaa kehittyä.

Ikäryhmä:

Motivoitunut ja keskittynyt ryhmä. 10v+.

Kesto: 90 min

Vaikeustaso:

Hallitsee parkourin perusteet

