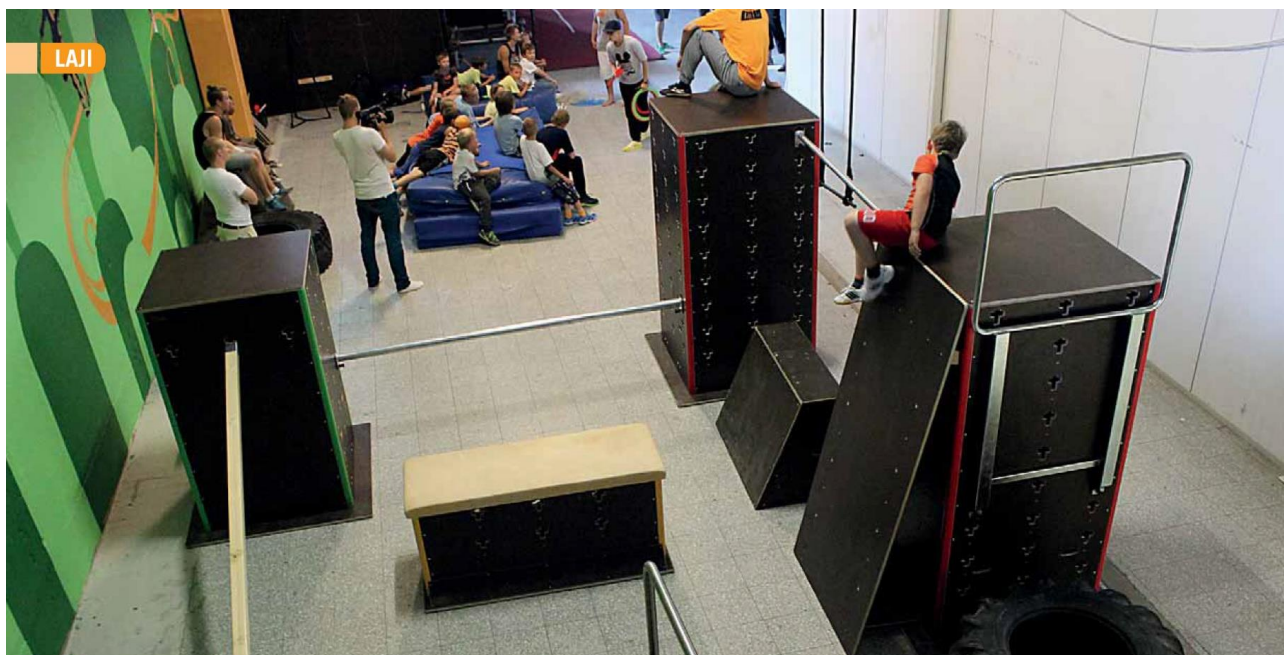




Parkour

Dynaamisuus, kestävyys, tarkkuus, tasapaino, tilan hahmotus ja voima ovat tekijöitä, joita liikkussa tarvitaan. Parkour harjoittaa näitä ominaisuuksia monipuolisesti.

Reijo Häyrinen, toiminnanjohtaja, Suomen Liikunnan Ammattilaiset SLA ry

Parkourissa juostaan, hypitään yli esteiden ja erilaisilla pinnoilla, kiivetään seinille, sujahdellaan ahtaissa väliköissä ja heilutaan puissa. Liikkeissä voi hyödyntää rakennetun ympäristön olosuhteita.

– Parkouria voi harrastaa jokainen, kukin omalla tyylillään ja kykyjensä mukaan. Liikkeiden tekemiseen ei ole yhtä ohjetta, vaan jokainen voi hypellä, kiivetä ja heilua oman fyysisen ja henkisen kanttinsa mukaan. Liikkeiden suorittaminen on itsensä voittamista. Voi aloittaa oman tasonsa mukaan, ja kun taito karttuu edetä vaativimpiin suoritteisiin. Liikeradat rakentuvat taitojen myötä, toteaa **Perttu Pihlaja**, joka parkour-piireissä tunnetaan Hämähäkki-Perttuna.

– Parkour paljastaa jokaiselle henkiset ja fyysiset rajat, joiden mukaan liikesarjoissa edetään. Se eroaa voimistelusta siinä, ettei suorittaminen vaadi pikkutarkkuutta, liikkeiden tekemiseen ei ole standardeja, Perttu kertoo.

On toki muistettava turvallisuusvaatimukset, sillä parkour ei ole extreme-laji.

– Parkour on yksilölaji, jossa jokainen vastaa itsestään ja omasta harjoittelustaan. Mutta lajiin sisältyy yhteisöllisyys, sillä kavereilta saa vinkkejä liikkeisiin ja matkiakin voi. Samalla elämykset jaetaan muiden harrastajien kanssa. Koulutuksissa annamme perusohjeet jokaiselle, mutta liikkuminen ja harjoittelu ovat itsestä kiinni, jatkaa Perttu.

Parkour Akatemia

Perttu Pihlaja, Hämähäkki Perttu, on ensimmäisiä lajin harrastajia Suomessa. Hän aloitti vuonna 2003 ja siirtyi neljä vuotta myöhemmin päätoimiseksi lajin harrastajaksi. Seuraava askel oli vuonna 2008, jolloin hän perusti Parkour Akatemian. Tällä hetkellä akatemiaa toimii seitsemässä kau-



Lehtovuori Oy:n toimitusjohtaja Martti Mäyry ja Parkour Akatemian johtaja Perttu Pihlaja ennättävät välillä istahtamaan ja yhteistyötä suunnittelemaan.



Kju:bin välineitä on helppo siirtää vivulla lukittavien pyörien avulla.

yleisluonteisesta erikoisohjelmiin, esimerkiksi lihasmassa-, leuanveto- ja maraton-ohjelmat. Pihlaja on ollut suunnittelemassa mm. Lappset Groupin parkour-välineitä, jotka pääsääntöisesti on suunniteltu ulkokäyttöön. Valmistumassa on myös turvallisuusohjeistus parkour-välineistä. Jyväskylän Akatemian sisätiloissa on maamme ensimmäinen saksalaista tuotantoa oleva Kju:bin parkourvälinesarja.

Modulaarisuutta parkouriin

Parkour on perustunut olevien olosuhteiden hyödyntämiseen tai itsekehiteltyjen välineiden ja ratojen käyttöön. Laji on lähtöisin Ranskasta, Pariisin esikaupungista Lissesistä, ja lajin ensimmäinen nimi on ranskankielinen *L'art du déplacement*.

Suomessa Lappset suunnitteli oman ulkoparkouriin soveltuvan välinesarjansa. Jyväskylän Parkour Akatemiassa on puolestaan Lehtovuori Oy:n maahantuoma ensimmäinen saksalainen Kju:b-välineistö.

– Kju:b-välineet ovat helposti liikuteltavia ja niitä voidaan yhdistellä eri tavoin. Välineistö koostuu filmivane-rista tehdystä moduuleista, joita voidaan yhdistää lukittavilla tangoilla eri tavoin. Taitoja voi kokeilla kykijensä mukaan. Moduuleita on helppo liikutella, sillä ne on varustettu pyörillä. Kävimme tutustumassa tuotteisiin Saksassa, ja ihailimme lasten in-

pungissa. Jyväskylän akatemia on keskuspaikka, ja siellä toimii myös sirkuskoulu sekä parkourin kehityslaboratorio.

– Meillä on koulutuksessa kolme adapt-tasoa. Apuohjaaja-tasolla annamme taitoja ja tietoja turvalliseen parkour-harjoittelun ohjaamiseen. Ohjaaja-tasolla annetaan ohjeita turvalliseen liikkeiden suorittamiseen. Koulutukseen pääseminen edellyttää useamman vuoden parkour-harjoittelua. Ohjaajasertifikaatin saaminen edellyttää kuintestien läpäisemistä, ja tasolla on kolmiosainen testi. Kolmas adapt on liikunnanopettajille, joilla on jo pedagogista osaamista. Silloin keskitytään parkour-harjoittelun oppimiseen. Kaikilla tasoilla tarkoitus on saada ihmiset innostumaan liikkumisesta, kertoo Perttu opetuksesta.

Parkour Akatemian nettisivuilta löytyy erilaisia ohjelmia

Lehtovuori Oy

Lehtovuori Oy on vuonna 1945 perustettu Lahdessa toimiva yritys, joka tekee tuotteita ja ratkaisuja lähiympäristöihin. Yrityksen slogan ”Lujasti läsnä” kuvastaa tuotefilosofiaa. Lehtovuoren tuotantoa, kuten penkkejä, pöytiä, polkupyörätelineitä, katoksia, portteja, aitoja, roskakoreja, puu- ja istutussuojia, löytyy kaduilta, puistoista ja pihoista.

Tuotevalikoimassa on leikkipuistovälinekokonaisuus, mikä sisältää monitoimivälineitä, dynaamisia välineitä, teemavälineitä, hiekka- ja vesileikkivälineitä, keinuja ja liukumäkiä. Toisen aktiviteettisarjan muodostavat liikuntavälineet, joita ovat monitoimiareenat, kuntoiluvälineet, dynaamiset välineet, lajivälineet sekä rullalautailu- ja tasapainoiluvälineet.

Tuotteet edustavat suomalaista muotoilua ja käytännönläheisyyttä. Tuotteiden suunnittelussa käytetään kierrätettäviä materiaaleja, ja muotoilussa korostuvat käytännöllisyys ja toiminnallisuus. Vakiotuotemalliston lisäksi yritys tarjoaa asiakaskohtaisia räätälöityjä ratkaisuja.

toa, kun he rakensivat omia ratojaan ja muuttelivat moduulien järjestystä ja korkeuksia, sanoo Lehtovuori Oy:n toimitusjohtaja **Martti Mäyry**.

– Kun välineitä on helppo liikutella, se innostaa kokeilemaan uusia juttuja. Kouluissa näiden välineiden käyttö on vaivatonta, ja opettaja voi asennoitua uudella tavalla esimerkiksi liikuntatuntien pitämiseen, sillä oppilaat voivat itse kehittää radan. Opettaja valvoo, opastaa tieteenkin tarvittaessa ja vastaa turvallisuudesta. Välineet ovat liikuntavälineitä, eivät leikkivälineitä. On hyvä muistaa, että vaatimukset leikki- ja liikuntavälineille ovat erilaiset, jatkaa Martti.

Perttu puolestaan jatkaa

– Käytämme Kju:bin välineitä muuallakin kuin Jyväskylässä. Ne soveltuvat hyvin opettamiseen muunneltavuutensa ja helpon liikuteltavuutensa ansiosta. Moduulit voidaan koota käyttäjäryhmän mukaan, ja ne ovat turvallisia, sillä testaukset on tehty Saksassa. Niitä voidaan käyttää myös ulkotiloissa, sillä filmivaneri kestää vettä. ▲