



RAKENTAKAA YHDESSÄ OMA PARKOUR-RATA ULOS

Tavoitteena on liikkua radalla jäniksen nopeudella mahdollisimman sulavasti ja tehokkaasti paikasta toiseen. Rataa rakentaessa pyritään hyödyntämään kaikkia ympäristön esineitä ja rakenteita. Radan varrella olevat esteet voi ylittää, alittaa tai kiertää lapsen ikätason mukaan. Tärkeintä on muistaa hauskuus ja luovuus ja yhdessä tekeminen, yhtä oikeaa ratkaisua radan suorittamiseen ei ole.

Lämmittelyt:

Parkour-hippa: Valitkaa ryhmän koon mukaan 2–3 hippaa ja rajatkaa pelialue. Hipat voidaan merkitä esimerkiksi nauhalla. Pelin alkaessa toiset lapset ja aikuiset lähtevät juoksemaan hippoja karkuun. Hipan koskiessa kiinnijäänyt laskeutuu konttausasentoon. Pelastaja keksii oman tavan ylittää kiinnijäänyt, kuten kädet kiinnijääneen selän päällä ja vuorojaloin ponnistus hänen jalkojensa yli. Pelastaja on turvassa pelastuksen ajan. Muistetaan vaihdella hippoja, jotta kaikki halukkaat pääsevät hipaksi.

Jekku-jenkka: Jekku-jenkan askeleet ovat yksinkertaiset ja se soveltuu kaiken ikäisille. Pääasia on, että niin pienet kuin isotkin nauttivat musiikin tahtiin liikkumisesta.

Jekku-jenkka tanssin löydät Liikunnan aluejärjestöjen Youtube-kanavalta.

<https://www.youtube.com/watch?v=AATndOSn9ls>

Lisäksi kirjalliset ohjeet löydät aluejärjestöjen sivuilta.

Kehotunneli: Lähdetään yhteisestä merkistä juoksemaan merkattua piiriä (esim. hiekkaan piirrettyä tai kartioilla merkittynä) ympäri samaan suuntaan. Toisesta merkistä juoksu pysähtyy ja piirin keskelle tai jollekin kohtaa juoksu-uraa aikuinen muodostaa omasta kehostaan tunnelin. Kaikki lapset ryömivät tunnelin ali. Juoksu jatkuu heti piirin kehällä, kun tunneli on alitettu. Aikuinen voi keksiä erilaisia kehotunneleita leikin aikana ja jos leikissä on useampi aikuinen, voi jokainen tehdä oman tunnelin ja lapset kulkevat kaikki tunnelit läpi.

Vinkkejä radan rakentamiseen

Tavoitteena on osallistaa lapset mukaan suunnitteluun! Kuinka monta ylitys- ja alituspaikkaa löydätte yhdessä piha-alueelta, puistosta tai metsästä? Tutkikaa julisteesta myös Jekku-jänön reittiä. Mistä Jekku on keksinyt pomppia yli tai ryömiä ali?

Päätäkää, mistä rata alkaa ja mihin se päättyy. Merkatkaa esteet radan varrelta esimerkiksi nauhoilla, hyppynaruilla, merkkikartioilla tai sankoilla. Lapsista meno vain paranee, kun aikuisetkin lähtevät radalle mukaan!



Pohtikaa lasten kanssa yhdessä:

Liukumäki: Voisiko liukumäen ali ryömiä tai juosta? Onnistuisiko liukumäkeä pitkin nouseminen ja sieltä laskeutuminen jotain toista kautta? Löytyykö liukumäestä muita koloja, joista sukeltaa läpi?

Kiipeilyteline: Ripustakaa kiipeilytelineen eri korkeuksille esimerkiksi nauhoja. Ohjeistakaa lapsia kiipeämään telineeseen koskettamalla samalla mahdollisimman monta nauhaa. Eri värisillä nauhoilla voitte rakentaa eri tasoisia reittejä.

Keinu: Pääseekö keinun ali ryömien tai kontaten? Voisiko keinun ylittää tasahyppyllä pitämällä samalla käsillä kiinni keinun köysistä? Tai osaisiko joku sukeltaa keinulaudan yli ottamalla käsillä vastaan maasta?

Vieterikeinu: Millä tyylillä pääsette vieterikeinun yli?

Hämähäkkikeinu: Kokeilkaa tasapainoilla keinun päältä sen toiselle puolelle. Juoskaa keinua kannattelevien tolppien välistä.

Hiekkalaatikko: Voisiko hiekkalaatikon yli mennä pomppien tai kuperkeikoilla? Pysyttekö pystyssä, jos kierrätte hiekkalaatikon yhden reunan sen päästä päähän kylki edellä tai jopa laukka-askelin?

Tangot: Juoskaa kohtisuoraa rinnan yläpuolella olevaa tankoa kohti. Kokeilkaa napata vauhdista molemmilla käsillä tangosta kiinni irrottaen samalla jalat maasta heilauttaen ne tangon ali.

Leikkimökki: Miten leikkimökin kuistin kaiteen yli voisi kiivetä?

Kumpareet: Juoskaa vauhdilla kumpareen päälle ja kierikää sieltä alas.

Penkit: Pääsettekö penkin päästä päähän juosten? Mahdutteko ryömimään penkin ali? Onnistuuko penkki ylittää selkänojan kautta?

Kivet, kannot, kaatuneet puut: Kuinka monta erilaista hyppyä tai loikkaa keksitte ylittäessänne matalan esteen? Voisiko esteen ylittää koskettaen yhdellä tai kahdella jalalla estettä? Entä, jos estettä koskettaa vain käsillä jänöhypyn tavoin? Onnistuuko sama myös yhdellä kädellä?

Oksat: Voisiko puiden taipuneista oksista löytyä luonnon oma tunneli, josta ryömiä läpi? Onko maassa katkenneita oksia, joiden yli voi pomppia?

Ojat: Oletteko kokeilleet loikata ojan yli? Tai päästä yli tasahyppyllä?