

Metsäparkour



Kesto: 30–60 min

Taitotaso: Helppo

Metsässä voi liikkua monin tavoin. Voi hiipiä, voi juosta pitkin polkuja, voi kiipeillä puissa – mutta entäpä jos kokeilisitte tehdä metsään oman parkour-radon ja käyttää monipuolisesti metsässä liikkumisen taitojanne! Metsäparkourissa ylitetään ja alitetaan erilaisia luonnon esteitä, tasapainoillaan, hypitään ja roikutaan. Parkourkerralle sopii parhaiten kuiva sää, kun kivet ja kannot eivät ole liukkaita.

Tarvikkeet

- monipuolinen metsäympäristö
- ratamerkkejä esim. nauhaa

Tee näin

- Menkää metsään ja rakentakaa yhdessä parkourrata ideoiden erilaisia radan pisteitä ja mitä niissä tehdään. Vaihtoehtoisesti ohjaaja voi suunnitella radan etukäteen.
- Radan eri pisteet voi tarvittaessa merkitä esimerkiksi narulla.

- Metsäparkourissa ylitetään erilaisia luonnon esteitä, tasapainoillaan, hypitään ja roikutaan. Voitte katsoa ideoita Metsäparkourin temppuideoita -liitteestä.
- Aluksi voi pohtia yhdessä erilaisia keinoja ylityksiin, alituksiin ja tasapainoiluun, esimerkiksi siten, että jokainen, joka keksii oman tavan, voi näyttää muille.
- Kokeilkaa rataa! Rataa voi kiertää useita kertoja vaihdellen tapoja alittaa, ylittää ja hyppiä.

Metsäparkourin temppuideoita

- Ylitys: Kiipeä/loikkaa/hyppää kiven/ kaatuneen puunrungon yli. Vaihtelee tapoja. Voit käyttää käsiä apuna ylityksessä ottaen tukea esteestä ylittäessä.
- Alitus: Kyyki/ryömi esim. kaatuneiden puiden ali. Vaihtelee tapoja.
- Hypyt: Hyppää kiveltä kivelle, kiveltä maahan tai kannolta maahan. Voit tehdä myös "hyppystraidin" eli suunnitella radan, jossa voit tehdä useamman hypyn peräjälkeen.
- Alaspäin oleminen: Käsillä seisonta kallioseinää tai puuta vasten.
- Alaspäin oleminen: Kärrynpyörä/pupuhyppy kädet kivelle laskien.
- Roikunta: Roiku puun oksalla sekä käsin että jaloin.
- Roikunta: Roiku korkealla olevan puun oksalla käsin.
- Roikunta: Halaa puuta kuten karhunpentu sekä käsin että jaloin.
- Tasapainoilu: Seiso yhdellä jalalla kannon tai kiven päällä. Voit vaikeuttaa ottamalla jalasta kiinni.
- Tasapainoilu: Kävele kaatuneella puun rungolla.
- Tasapainoilu: Ota kolme keppiä, joista kahdella pidät yhtä ilmassa ja samalla kävelet joko maassa tai puunrungolla.
- Kiipeäminen: Kiipeä haastavaa maastoa ylöspäin.
- Kiipeäminen: Kiipeä puuhun. (Puu ja kiipeyskorkeus sovittu ennalta.)
- Laskeutuminen: Laskeudu haastavaa maastoa alaspäin.
- Vauhdikkaat suunnan muutokset: Pujottelee vauhdikkaasti puiden välissä.
- Bonustehtävä: Maa on laavaa. Älä koske maahan. Koske vain kiviin, juuriin, kantoihin, kaatuneisiin puihin ym.

Pohdittavaksi

- Miksi eri tavoin liikkuminen, esimerkiksi hyppiminen on tärkeää?
- Missä muualla voisi käyttää nyt opittuja taitoja?
- Mitä muita sisältä tai urheilukentiltä tuttuja liikuntamuotoja voisi harrastaa metsässä?