Parkour koulujen iltapäivätoiminnassa

Mitä on parkour?

- Lähtöisin Ranskasta ja levisi Suomeen 2003. Kasvattanut jatkuvasti suosiotaan etenkin lasten ja nuorten keskuudessa.
- Ei kilpailla vaan kannustetaan
- Ei oikeaa suoritustapaa vaan jokainen voi luoda oman tapansa vaikka ylittää este
- Konkreettisesti: hypitään, juostaan, kiipeillään, ylitellään, temppuillaan pujahdellaan väleistä keksien yhdessä tavat
- Kuka tahansa, missä tahansa, milloin tahansa

2003 alkoi parkourin harjoittelu ja perustimme Suomen ensimmäisen Parkour ryhmän. Osallistuminen kansallisten ja kansainvälisten parkour-järjestöjen toimintaan alkoi

2004 ensimmäiset parkour-opetukset ja paljon treenireissuja Ranskaan ja Britteihin seuraavien vuosien aikana

2005 vuodesta asti esiintynyt lajin parissa aktiivisesti Suomessa ja ulkomailla

2007 valmistui fyysikoksi ja ryhtyi Suomen ensimmäiseksi parkour-ammattilaiseksi

2008 perustettiin yhdessä tiimin kanssa Parkour Akatemia Jyväskylään

2010 avattiin ensimmäinen oma parkour-sali ja kehitettiin Lappset groupin kanssa parkour-välinesarja

2012 julkaistiin kirja *Hyppimisen lyhyt oppimäärä,* jossa toisena kirjoittajana

2015 osana parkour-turvallisuusstandardin luonutta EU:n työryhmää

2019 uusi parkour-välinesarja Lappset groupin kanssa

2020 kehittämässä digitaalisia ratkaisuja parkouriin kuten Loikkakopla ja parkourpolku

Hämähäkki Perttu

PARKOUR AKATEMIA

Parkour Akatemia nimeä käyttää viestinnässään Parkour Akatemia Oy, Parkour Oppimiskeskus ry ja Parkour Vault Oy, jotka ovat erillisiä organisaatioita, mutta yhteistyössä keskenään yli 10v ajalta.

Parkour Akatemia

4000

Maailman suurin parkour-toimija

Parkour Akatemian piirissä harjoittelee noin 4000 harrastajaa. Ydinhenkilöt opettaneet parkouria vuodesta 2004. Pelillistettyä ja oppilaslähtöistä opetusta.

100

Koulutetuimmat ohjaajat

Akatemian ohjaustehtävissä työskentelee noin 100 osa- tai kokoaikaista ohjaajaa, joiden osaaminen varmistetaan jatkuvalla koulutuksella.

1

Pioneeri parkourin parissa

Parkour Akatemia on kehittänyt ja luonut useita opetuskonsepteja (kuten perheparkour), parkour-välinesarjoja ja digitaalisia sovelluksia (pkspottter, parkourpolku, loikkakopla). 11 toimipistettä Suomessa.

Mikä kiinnostaa?

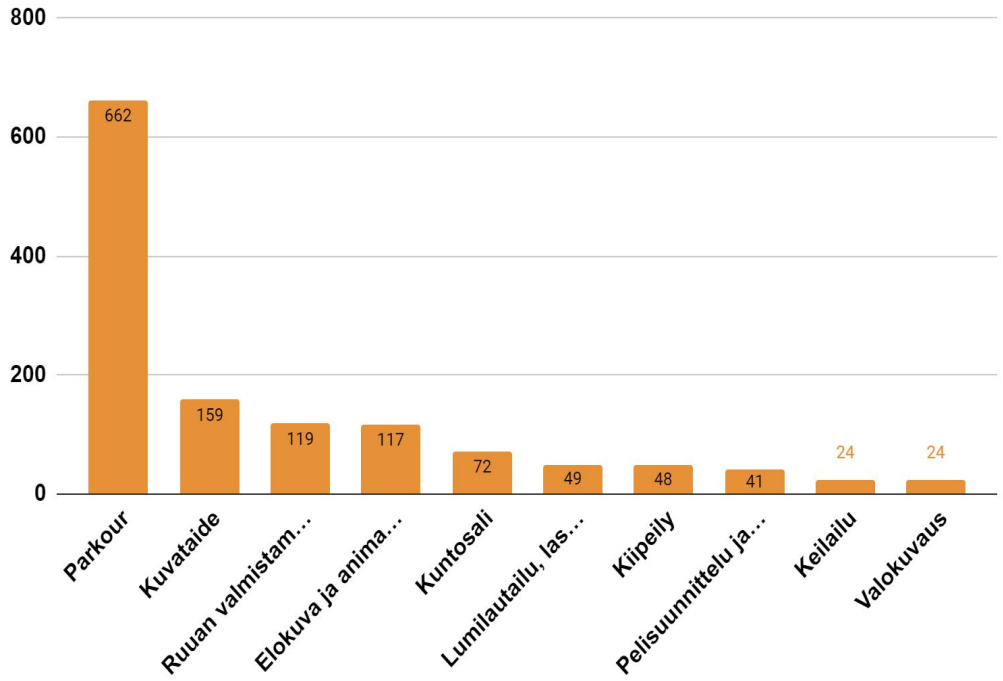
OKM:n koululaiskysely 2016 on hyvä lähde, koska kulttuuri- ja liikuntaharrastuksia ei kyselyssä eritelty erikseen, vaan ne olivat samalla viivalla. Parkour sai suurimman suosion.

Vuonna 2020 valittavana 75 harrastusta. Parkour oli kysytyin 45% kouluista.

Lähde: OKM Valtakunnallinen koululaiskysely

Kuinka monessa koulussa harrastus oli suosituin?

TOP10: 10 useiten ensimmäiseksi sijoittunutta harrastusta koululaiskyselyssä 2020, lähde OKM

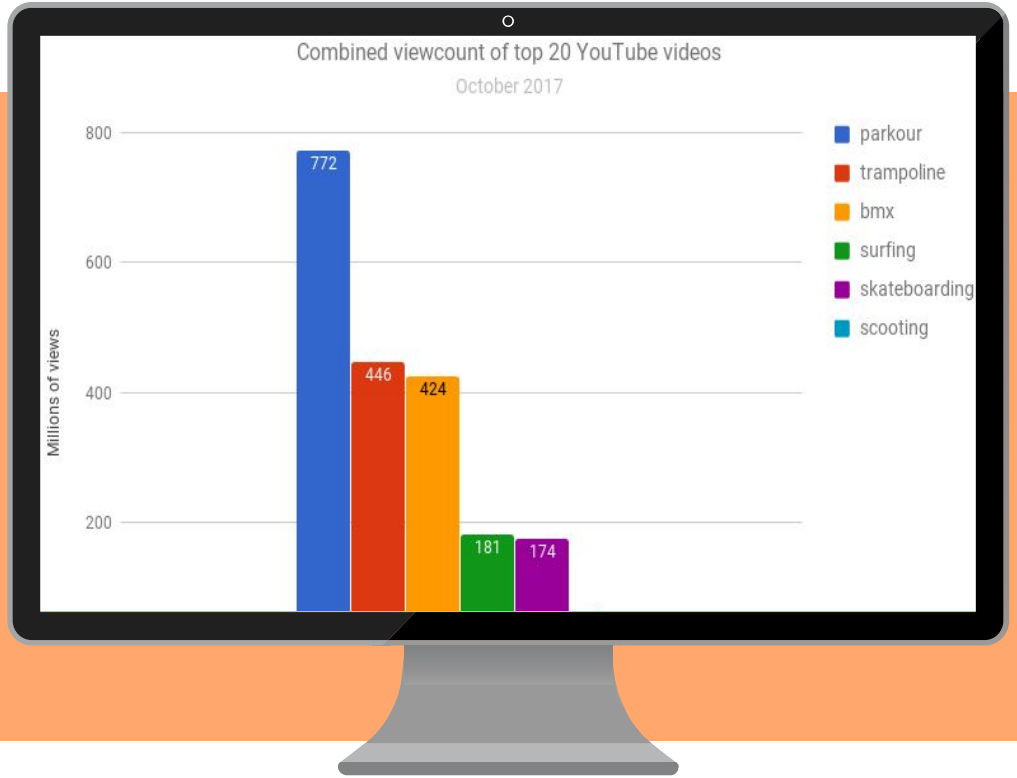


Mikä kiinnostaa?

OKM:n koululaiskysely 2016 on hyvä lähde, koska kulttuuri- ja liikuntaharrastuksia ei kyselyssä eritelty erikseen, vaan ne olivat samalla viivalla. Parkour sai suurimman suosion.

Vuonna 2020 valittavana 75 harrastusta. Parkour oli kysytyin yli 45%:ssa kouluista.

Lähde: OKM Valtakunnallinen koululaiskysely, mukana 1459 koulua ja lähes 200 000 koululaista.



Mikä kiinnostaa?

Parkour-videot ovat Youtuben kiinnostavimpia sisältöjä.

Miksi parkour?

Miksi parkour kiinnostaa: tekeminen on omaehtoista eikä siinä ole oikeaa tai väärä tapaa. Mukana on myös pätevyyden tunteen kokeminen ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus.

Mitä hyötyä parkouraamisesta on: Parkour innostaa fyysiseen aktiivisuuteen, edistää motoristen taitojen oppimista, fyysisen suorituskyvyn kehittymistä, opettaa sosiaalisia taitoja ja ryhmäyttää sekä kehittää luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä.

Grabowski, D. & Thomsen, S. 2014. Parkour as Health Promotion in Schools: A Qualitative Study Focusing on Aspects of Participation. World Journal of Education 6(4).

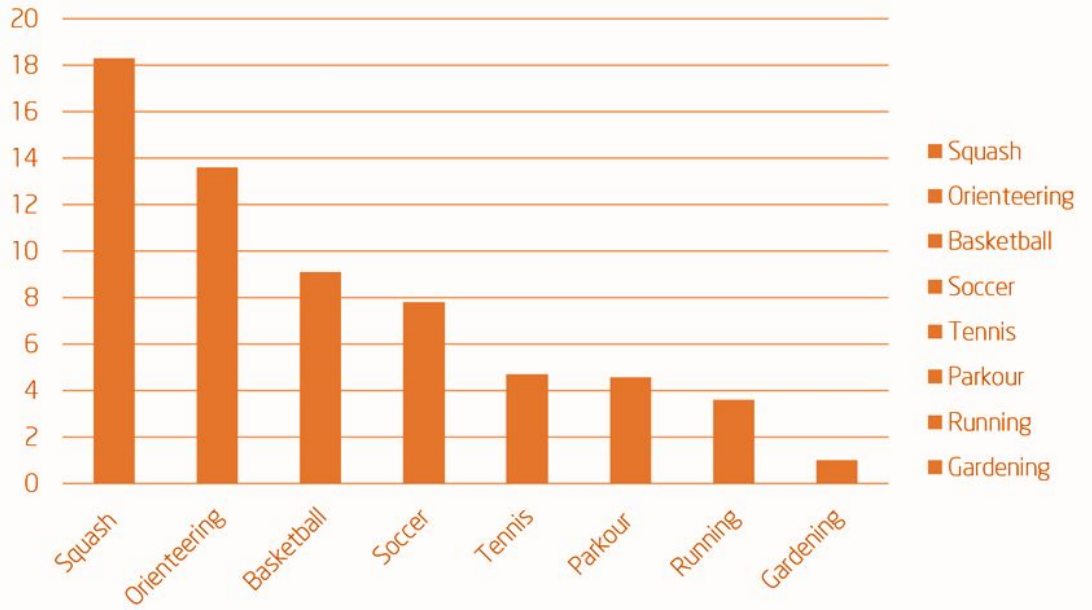
Fernández-Río, J. & Suarez, C. 2016. Feasibility and students' preliminary views on parkour in a group of primary school children. Physical Education and Sport Pedagogy 21 (3), 281-294.

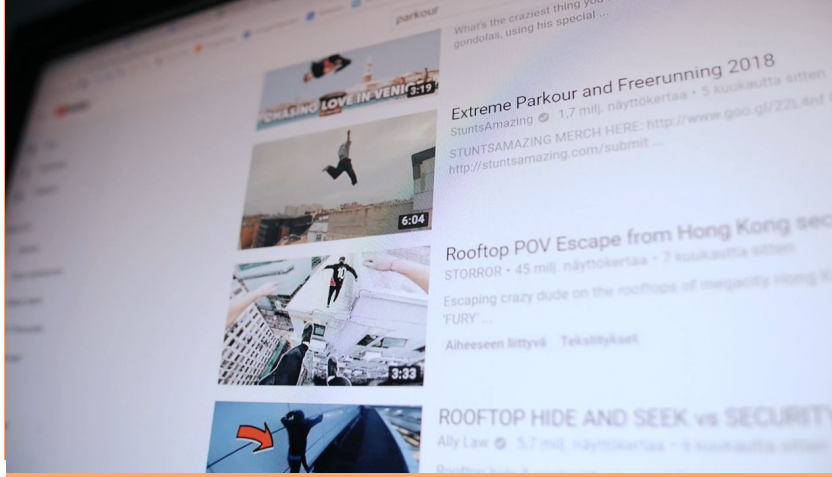
Dvorak, Martin & Eves, Neil & Bunc, Vaclav & Balas, Jiri. (2017). Effects of Parkour Training on Health-Related Physical Fitness in Male Adolescents. The Open Sports Sciences Journal. 10. 132-140

Onko parkour turvallista???

Tämä on kysymys johon törmäämme usein. Mistä se johtuu? Mistä mielikuvat parkourista tulevat? Millaiset videot leviävät verkossa? Millaista parkourin harjoittelu sitten oikeasti on?

Alla olevassa kaaviosta näkyy kuinka monta loukkaantumista lajeissa ilmenee / 1000 harjoittelutuntia.





VERTAILU MUIHIN LAJEIHIN:
Esimerkiksi jalkapallossa sattuu huomattavasti enemmän loukkaantumisia kuin parkourissa ja ne ovat luonteeltaan vakavampia eli pitävät poissa harjoittelusta pidempään

Acute and stress injuries in parkour, 2012 (Waller, Pihlaja, Tammelin)

Finnish Medical Journal 41/2014 VSK (Parkkari, Kannus, Fogelholm)

Mitä parkour-toiminta kouluilla edellyttää?

Parkour koulujen **sisätiloissa**:

- telinevoimistelun perusvälineillä pääsee alkuun
- erilliset parkour-välineet tekevät opetuksesta mielekkäämpää ja monipuolisempaa
- tarvitaan ammattitaitoinen ohjaaja, joka
  - hallitsee liikunnan ohjaamisen taidot
  - omaa tarpeeksi lajitietämystä, että osaa suunnitella innostavat ja turvalliset parkour-sisällöt koulun välineillä

Parkour koulujen **ulkotiloissa**:

- alueelta olisi hyvä löytyä esimerkiksi telineitä, muureja, kiviä ja kaiteita, joilla saa temppuilla
- erillisillä parkour-alueilla varmistetaan, että parkouria voi harjoitella monipuolisesti ja turvallisesti
- tarvitaan ammattitaitoinen ohjaaja, joka
  - hallitsee liikunnan ohjaamisen taidot
  - omaa tarpeeksi lajitietämystä että osaa suunnitella innostavat ja turvalliset parkour-sisällöt uniikkiin ulkoympäristöön

Kuka voi ohjata parkouria?

Ohjaajalla on oltava ohjaustaitoja ja lajitietämystä.

Ohjaustaidot

- Tunninsuunnittelu- ja ajanhallintataidot
- Ryhmänhallintataidot
- Lasten liikunnan perustietämys

Lajitietämystä tarvitaan, jotta ohjaaja

- ymmärtää parkourin riskit kouluympäristössä lapsiryhmillä
- voi suunnitella kohderyhmälle innostavat sisällöt valittuun ympäristöön (esim. koulun piha tai sali) koko syys- ja/tai kevätkaudeksi
- osaa ohjata eri parkourliikkeet turvallisesti mielekkäiden kehittelyjen avulla
- osaa kertoa parkourille tyypillisen, luovan liikkumistavan periaatteista ja innostaa omaehtoiseen harjoitteluun
- osaa pelillistää parkour-taitoja edistävät harjoitteet

Mistä ohjaajia?

Ammattitaitoisia ohjaajia on Suomessa vain kourallinen, eikä pikakoulutuksilla voida korvata monipuolista koulutusta ja oman harjoittelun tuomaa tietotaitoa. **Seuraavilla sivuilla hyviä ratkaisuja ohjaajapulaan.**

NÄIN RATKAISTAAN AMMATTITAITOISEN OHJAAJAN PUUTE KOULUJEN ILTAPÄIVÄTOIMINNASSA

Parkour Akatemia on laatinut yksityiskohtaisen viikkosisällön koulujen parkour-harjoituksille.

Sisältöä käytetään innostavan **Loikkakopla**-nimisen mobiilipelin avulla. Oppilaille on tarjolla **Parkourpolku**-työkirja, jonka avulla omaa kehitystä voi seurata ja joka innostaa harjoittelemaan myös vapaa-ajalla.

Kerho-ohjaajille on tiivis ja kattava **koulutuspaketti**, jonka avulla varmistetaan sisältöjen sujuva käyttöönotto ja riittävät ohjaustaidot.

Loikkakopla

Parkour-harjoitusten sisältö mobiilipelin avulla:

- Opetuskertojen yksityiskohtaiset sisällöt esitetään hauskan ja innostavan mobiilipelin avulla kerho-ohjaajalle ja oppilaille
- Loikkakopla motivoi hauskoilla video-ohjeistuksilla, pelin aikana avautuvilla tasoilla, kerättävillä pisteillä ja yllätyspalkinnoilla
- Loikkakopla sisältää 15 harjoituskertaa syksylle ja jatkumona saman verran keväälle
- Seuraavalta sivulta löydät käyttökokemuksia keväällä 2021 pilotoudusta Loikkakoplasta

Seuraavasta osoitteesta voit lukea lisää ja testata ensimmäisten harjoitusten mobiilipeliä:

www.parkourakatemia.fi/loikkakopla

Loikkakoplan käyttö edellyttää

- Kunta järjestää tilan ja kerho-ohjaajan.
- Kerho-ohjaajan ei tarvitse tietää parkourista.
- Tilaksi riittää koulun sali, josta löytyvät perustelinevoimisteluvälineet.
- Loikkakoplaa voi käyttää älypuhelimen, tabletin tai tietokoneen verkkoselaimella. Erillisten sovellusten asentamista ei tarvita.

Kokemuksia Loikkakoplasta

Loikkakoplaa on testattu keväällä 2021 23:lla paikkakunnalla. Jokaiselta kerralta kysytyn palautteen mukaan kokemukset ovat olleet todella positiivisia. Kyselyyn vastanneista valvojista **100% suosittelisi Loikkakoplaa muille**. Tässä keväällä Loikkakoplaa käyttäneiden valvojien kommentteja:

- kerholaisten itsensä mielestä parasta se kun kaikki osallistuivat aktiivisesti kaikkiin hommiin.
- Hyvin toimii koko sivusto, ja loistava "pelin" idea.
- Kaiken saimme toimimaan ja homma oli monipuolisesti suunniteltu.”
- Ohjevideot loistavia, lapset osasivat heti niiden perusteella tehdä
- Pisteytys innosti kerholaisia enemmän liikkeelle ja tekemään
- Jokaisella kerralla kun kerron että nyt on aika alkaa siivoamaan niin porukka käytännössä suuttuu että miksei tää vois olla kahta tuntia. Hirveesti tulee myös esimerkin jälkeen että "VÄHÄN SIISTIÄ!" :D Mussukat diggailee ihan sikana siis kerhoa. tää on h**v*tin hyvää kamaa skideille! Toivon totisesti että ens syksylle saadaan jatkoa !!!
- Helpot ja hyvät ohjeet, joista ymmärtää ohjaaja, joka ei ole perehtynyt parkouriin, myöskin lapsia ja nuoria motivoi ja innostaa, kun oikeat ammattilaiset ovat kertomassa ja opastamassa videoilla
- Lapsia huvitutti pienet mokat ja olivat innoissaan koko radasta ja sen sisällöstä
- Älyttömän kivat spotit ja tehtävät niissä. Itselle uusia innovaatioita, kun aina on jumittanut vähän samoja juttuja. :)

PARKOURPOLKU -TYÖKIRJA

Parkourpolku on verkkoportaalista ja työkirjasta koostuva pelillinen oppimateriaali, joka on käytössä jo kaikissa Parkour Akatemia toimipisteissä ja useiden kuntien kerhotoiminnassa. Parkourpolku-työkirjan avulla harrastaja **voi seurata omaa kehitystään** ja saa i**nnostavia treenejä ohjattujen harjoitusten ulkopuolelle**.

Harrastaja etenee harjoituskirjan lautapelimäisellä parkoupolulla uusia taitoja oppimalla. Kustakin taidosta, tehtävästä ja haasteesta saa polulle oman nimikoidun “askelmerkin” ja näin opitut taidot konkretisoituva. Samalla harrastajalle avautuu kirjaa selaamalla mistä kaikesta laji koostuu ja mitä on vielä edessä päin opeteltavana. Verkkopotaalista löydät yli 200 parkourtekniikkaa, haastetta ja treeniä.

Sisältö on suomalaisten parkour-pedagogiikkakonkarien ja lajin pioneerien rakentama ja perustuu parkour-tietämyksen lisäksi viimeisimpään ymmärrykseen liikunnan pedagogiikasta.

Harjoituskirja on hyvä muistaa lisätä parkour-kerhoihin! Loikkakoplan avulla järjestetyt kerhot saavat vinkkejä parkourpolku -työkirjan käyttöön. Harjoituskirjoja voi rahoittaa Harrastamisen suomen mallin rahoituksen materiaaliosuudella.

Parkourpolun hinta on **25€/työkirja**. Jokainen harrastaja tarvitsee oman työkirjan. Jos tarvitset tähän apua, niin **ota yhteyttä.**

Koulutuspaketti Loikkakopla-ohjaajille

Pätevä parkour-ohjaaja hallitsee **ohjaustaidot**, jotta ryhmä pysyy hallinnassa ja omaa tarvittavan **lajitietämyksen**, jotta hän osaa suunnitella sisällöt ja neuvoa tekniikat innostavien pelien kautta. Näiden kummankin kehittyminen vaatii paljon omaa lajiharjoittelua, ohjauskokemusta ja koulutusta.

Onneksi lajitietämystä pääsee nyt paikkaamaan ottamalla sisällöt Loikkakoplan kautta. Kerho-ohjaamisen taidot voimme kouluttaa kätevästi etänä!

Koulutus sisältää perusteet seuraavista aiheista

- Mitä on parkour? Laji ja liikkumisen periaatteet.
- Ryhmänhallinta lasten ja nuorten parkour tunneilla.
- Harjoitusten vaikeustason skaalaaminen.
- Miten järjestetään turvalliset parkour-harjoitukset koulun salissa ja sen lähiympäristössä.
- Mikä lapsia erityisesti innostaa liikkumaan parkour-tunneilla?
- Loikkakoplan käyttöönotto ja sisältöjen käyttäminen.
- Parkourpolun käyttäminen harjoittelua innostamaan.

Koulu-parkour kerho-ohjaajakoulutus:

- 3 x 90min tapaamista etänä zoomissa
- Zoom-tapaamiset nauhoitetaan ja ovat koulutuksen ostaneiden käytettävissä
- Vain Loikkakoplaa käyttävien harjoitusten ohjaajille
- 120€ / ohjaaja + alv.
- Jos kunta tilaa yli 5 Loikkakoplaa, saavat kaikki kunnan Loikkakoplan ohjaajat koulutuksen veloituksetta!

Parkour välineitä kouluille?

Sisävälineet:
Miten luoda koulujen saliin parempi ja innostavampi parkour-ympäristö? Miten tehdä tämä edullisesti ja mihin säilötään uudet välineet?

Parkour Akatemia on kehittänyt pieneen tilaan meneviä parkour välineitä, jotka täydentävän monilta kouluilta löytyviä perustelinevoimisteluvälineitä juuri sopivasti.

Testaamme välineitä keväällä 2021 ja syksyllä mukaan välineitä kokeilemaan pääsee muutama koulu. Jos kiinnostuit, niin täytä verkkosivuillamme oleva lomake, niin kerromme asiasta tarkemmin.

Ulkovälineet:
Ainoa varteen otettava parkour-ulkovälinesarja on Lappsetilla. Ota yhteyttä jos haluat että suunnittelemme kohdeyleisölle sopivat ulkoalueen.

PARKOUR TIETEESSÄ

PARKOUR KOULULIIKUNNASSA
Oppilaiden ja opettajien kokemukset parkourin tuomisesta koululiikuntaan ovat olleet tutkitusti positiivisia (Taulukko). Yksi selittävä tekijä on parkourin luontainen taipumus innostaa ja tuottaa iloa riippumatta fyysisestä suorituskyvystä tai sukupuolesta. Tutkimuksissa parkourista ovat innostuneet myös ne lapset, jotka eivät yleensä motivoidu koululiikuntatunneista. (Fernández-Río & Suarez 2016; Gilchrist & Wheaton 2011; Grabowski & Thomsen 2014). Parkour onkin yksi toivotuimpia harrastuksia koululaisten keskuudessa (Valtakunnalliset koululaiskyselyt 2016, 2017 ja 2019).

Parkourissa opetellaan hahmottamaan omat fyysiset rajat ja luomaan omaa liikettä omien kykyjen mukaan (Ameel, L. & Tani, S. 2012). Parkourissa harjoitellaan ongelmanratkaisutaitoja sekä kohtaamaan jännittäviä tilanteita. Jännittävältä tuntuvista tehtävistä suoriutuminen tuottaa lapsille mieleenpainuvia onnistumisen kokemuksia. (Fernández-Río & Suarez 2016.) Parkour harjoitteluun kuuluu olennaisena osana myös yhteistyössä tehtävät leikit ja pelit.

Parkour opettaa vastuullisuutta itseä, ympäristöä ja muita ihmisiä kohtaan. (Gilchrist & Wheaton 2011; Grabowski & Thomsen 2015). Tieteellisen näytön perusteella parkour sopii erinomaisesti liikuntakasvatuksen työkaluksi (Fernández-Río & Suarez 2016; Gilchrist & Wheaton 2011; Grabowski & Thomsen 2014).

PARKOUR TIETEESSÄ

PARKOUR KOULULIIKUNNASSA
Toistuvat teemat opettajien ja oppilaiden kokemuksista parkourtunnin jälkeen koululiikunnassa (Fernández-Río & Suarez 2016; Grabowski & Thomsen 2014).

Opettajien kokemuksia	Oppilaiden kokemuksia
• inklusiivisuus • motivaatio • hierarkioiden purkaantuminen • kilpailun puuttuminen	• hauskuus • jännittävien tilanteiden kohtaaminen • ongelmanratkaisu • yhteistyö • kannustaminen • onnistuminen

Opettajan kokemus parkouroppitunnin jälkeen (Grabowski & Thomsen 2014)

> “Parkour managed to generate participation among almost all the children and adolescents – also among those that normally did not participate in physical education and those who normally did not have any motivation or interest in school-related activities.”

PARKOUR TIETEESSÄ

PARKOUR EDISTÄÄ MOTORISTEN TAITOJEN OPPIMISTA JA FYYSISTÄ TOIMINTAKYKYÄ
Parkour kehittää tutkitusti liikkumistaitoja. Interventiotutkimuksessa parkourin harrastamisen aloittaneet kehittyivät hyppäämisessä, juoksemisessa ja roikkumisessa. Lisäksi harrastajien kestävyyskunto kehittyi useilla mittareilla. (Dvorak ym 2017.)

Pitkään parkouria harrastaneet ovat poikkeuksellisen taitavia eri suuntaisissa hypyissä (Grosprêtre & Lepers 2016). Parkourympäristö antaa monipuolisen ja skaalautuvan ympäristön liikkumis-, tasapaino-, ja havaintomotoristen taitojen harjoittelulle. Lisäksi parkour on turvallinen liikuntamuoto.

Harrastajamääriin suhteutettuna parkourissa tapahtuu loukkaantumisia vähemmän kuin esimerkiksi jalkapallossa tai suunnistuksessa. (Parkkari ym 2004; Waller ym 2012.)

LÄHTEET

Ameel, L. & Tani, S. 2012a. Parkour: Creating loose spaces? Geografiska Annaler: Series B, Human Geography. 94 (1), 17-30.
Dvorak, Martin & Eves, Neil & Bunc, Vaclav & Balas, Jiri. (2017). Effects of Parkour Training on Health-Related Physical Fitness in Male Adolescents. The Open Sports Sciences Journal. 10. 132-140.
Fernández-Río, J. & Suarez, C. 2016. Feasibility and students' preliminary views on parkour in a group of primary school children. Physical Education and Sport Pedagogy 21 (3), 281-294.
Gilchrist, P. & Wheaton, B. 2011. Lifestyle sport, public policy and youth engagement: Examining the emergence of parkour. International Journal of Sport Policy and Politics 3 (1), 109-131.
Grabowski, D. & Thomsen, S. 2014. Parkour as Health Promotion in Schools: A Qualitative Study Focusing on Aspects of Participation. World Journal of Education 6(4).
Grabowski, D. & Thomsen, S. 2015. Parkour as Health Promotion in Schools: A Qualitative Study on Health Identity. World Journal of Education 5(3).
Grosprêtre, S., & Lepers, R. (2016). Performance characteristics of Parkour practitioners: Who are the traceurs?. European journal of sport science, 16(5), 526-535.
Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtakunnalliset koululaiskyselyt 2016, 2017 ja 2019. https://minedu.fi/lastenkulttuuri
Parkkari, Kannus, Fogelholm 2004. Liikuntavammat - suurin tapaturmaluokka Suomessa. Finnish Medical Journal 41/2004 VSK
Waller, Pihlaja, Tammelin. 2012. Acute and stress injuries in parkour.

Kiitos!

Kysy lisätietoa

Suvi Ekroos, tuottaja
050 4270827
suvi.ekroos@parkourakatemia.fi

Perttu Pihlaja, toimitusjohtaja
050 3021696
perttu.pihlaja@parkourakatemia.fi