

PARKOURTEKNIKOIDEN HARJOITTELEMINEN KOULUJEN LIIKUNTASALEISSA

Matti Ohtonen

Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2017

TIIVISTELMÄ

Ohtonen, M. 2017. Parkourtekniikoiden harjoittelu koulujen liikuntasaleissa. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu - tutkielma 71 s.

Parkourissa perusliikkeinä ovat juoksu, hyppiminen, kiipeäminen ja tasapainoilu ja tavoitteena on edetä jokin välimatka mahdollisimman sujuvasti ja taloudellisesti rakennettua ympäristöä luovasti hyväksikäyttäen. Kyseessä on monipuolinen nuorisoliikuntalaji, joka on viime vuosina kasvattanut vahvasti suosiotaan erityisesti nuorten parissa. Parkouria voi kouluissa harjoitella niiden alueelta löytyvillä rakennelmilla sekä koululiikunnassa käytettävällä välineistöllä. Pääasia on, että rakennettu ympäristö ei ole rajoite vaan mahdollisuus. Käytännössä siinä voidaan käyttää myös lähipuistoja ja pihoja. Parkourissa ei kilpailla muita vastaan vaan pyritään kehittymään muilta oppimalla ja yhdessä tekemällä. Siksi se sopiikin monen kilpailupainotteisen lajin lisäksi hyvin kouluun. Parkourin aloituskynnys on matala, koska rahallinen panostus on pieni ja harjoittelupaikkoja löytyy helposti. Parkour kehittää fyysisistä puolta. Harrastaminen vaatii koko kehon työskentelyä ja sitä kautta parantaa kehonhallintaa sekä vahvistaa luita ja niveliä oikein tehtynä. Siitä on myös hyötyä arkielämässä niin liikkumisen kuin myös luovan ajattelutavan kehittymisen kannalta.

Tämän tutkimuksen tarkoitus oli kerätä materiaalipaketti parkourin opettamiseen kouluissa. Tutkielmaan on kerätty ideoita ja tapoja opettaa parkouria koulujen liikuntavälineillä. Niistä tuotettiin lopuksi kuvitettu ”opas parkourin opettamiseen liikuntasaleissa” (OSA2) opettajien ja ohjaajien käyttöön. Internetissä materiaali on helposti saavutettavissa ja kuvat helpottavat liikkeitten ja ideoiden ymmärtämistä. Aineistoa on kerätty Jyväskylän alueen parkourkerhoista. Se sisältää monia ideoita, joihin on lisätty erilaisia sovellusmahdollisuuksia eritasoisten ryhmien huomioimiseksi. Tällaista sisäopetukseen suunniteltua materiaalia ei ole aiemmin kerätty, joten se voi helpottaa huomattavasti parkourin opetuskynnystä. Kouluista ympäri Suomen löytyy suurin piirtein samanlainen välineistö, jota tässä työssä on hyödynnetty. Siten aineiston soveltaminen on maanlaajuisesti mahdollista, lähtien Jyväskylästä ja edeten aina pienimmille paikkakunnille asti.

Avainsanat: parkour, koululiikunta, liikuntasali, nuorisoliikunta, oppimateriaali, opas

ABSTRACT

Ohtonen, M. 2017. Practicing parkour techniques in school gyms. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's Thesis of Sport Pedagogy, 71 pp.

The basic maneuvers in parkour are running, jumping, climbing and balancing. The aim of the sport is to travel in a smooth and economical motion by using pre-existing structures. It is a versatile sport that has been growing rapidly especially among the young. Practicing parkour is possible in the school environment with the gymnastic equipment in the gym. The main principle of parkour is that the environment presents an opportunity rather than an obstacle. Practicing parkour can take place in any public areas, such as parks and public yards. There is no peer competition in parkour. Instead, the aim is to learn from others and develop one's own skillset in order to become better at the sport. That is why parkour complements other, more competitive sports well in physical education. Parkour is a good choice for beginners because it is inexpensive and you can practice it anywhere. When performed correctly, parkour is a full-body workout that improves motor control and strengthens bones and joints. This benefits the health, as well as the creative thinking of the practitioner.

The aim of this study was to collect education material on how to teach parkour in schools. The study includes a compilation of ideas and methods on teaching parkour using ordinary school equipment. This material, that includes instructional images, will be released online for PE teachers and sport instructors to use. That way it can be reached easily and pictures are there to make the techniques and ideas understandable, so that they are done properly. The material has been gathered from the parkour clubs around the Jyväskylä area. There are many ideas with possibilities to apply them when working with groups of varied skill levels. This type of indoor teaching material has not been gathered before, which is why it should facilitate the teaching of parkour. The school gym equipment around Finland is very similar to the one used in this study, so the material can be applied on the national scale.

Keywords: Parkour, physical education, school gym, youth sport, education material, guide

SISÄLLYS

JOHDANTO.....	6
OSA1: PARKOURIN SOVELTUMINEN LIIKUNNANOPETUKSEEN.....	9
1 PARKOUR.....	9
1.1 Historia.....	9
1.2 Filosofia.....	10
1.3 Nykyään.....	11
1.4 Tekniikat.....	12
1.5 Nuorison parkour.....	13
2 OPETUSSUUNNITELMA JA LIIKUNNANOPETUKSEN TAVOITTEET.....	16
2.1 Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.....	16
2.2 Liikunnanopetuksen tavoitteet.....	17
2.3 Liikuntasalien välineistö.....	18
2.4 Parkour osana opetussuunnitelmaa?.....	20
3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ.....	22
OSA2: OPAS PARKOURIN OPETTAMISEEN LIIKUNTASALEISSA.....	24
1 TURVALLISUUSSEIKKOJA.....	24
2 PARKOURILLE OMINAISIA ALKULÄMMITTELYJÄ.....	26
3 TEKNIIKAT JA IDEAT.....	27
3.1 Hypyt.....	27
3.1.1 Tarkkuushyppy.....	27
3.1.2 Hyppy juoksuvauhdista.....	29
3.1.3 Kissanloikka.....	30
3.2 Laskeutumiset.....	32
3.2.1 Laskeutuminen vuorojaloin.....	33
3.2.2 Rolli.....	33
3.2.3 Reunaroikunta.....	34
3.2.4 Kurkilaskeutuminen.....	35
3.2.5 Reunanousu.....	36
3.3 Ylitykset.....	38

3.3.1 Syrjäilytys	38
3.3.2 Käännösylytys	39
3.3.3 Askelylytys	39
3.3.4 Vauhtilylytys	41
3.3.5 Apinaylytys	42
3.3.6 Vätysylytys	44
3.3.7 Ryntäylytys	44
3.3.8 Ylytys seinäponnistuksella	46
3.3.9 Seinäponnistus	46
3.3.10 Seinäponnistus kierteellä	48
3.3.11 Nousu	49
3.3.12 Apinanousu	50
3.3.13 Käännösnousu	50
3.4 Alitukset	50
3.4.1 Suora alitus	51
3.4.2 Kierrealitus	53
3.5 Muita liikeitä	54
3.5.1 Dyno	54
3.5.2 Heilautus	55
3.5.3 Kissakävely	55
4 VÄLINEISTÖ	56
5 POHDINTA	63
LÄHTEET	67

JOHDANTO

Olin talvella postin varhaisjakelussa töissä. Kevät oli tuloillaan ja kelit välillä vähän lämmenneet. Olin viemässä sanomalehteä yhden talon pihapiiriin, kun huomasin, että lumet olivat tulleet katolta alas ja peittivät melkein kokonaan normaalisti auki olevan väylän, jota pitkin yleensä hölkkäilen viemään postin kuistilla olevaan laatikkoon. Mietin sekunnin ajan, että pitääkö nyt sitten kiertää lumikasa, josta aiheutuu muutaman metrin ylimääräinen lenkki ja parin sekunnin viivästys normaaliin verrattuna. Toinen vaihtoehto, johon tarttumiseen meni nimenomaan se sekunti, oli ottaa nopea muutaman askeleen kiihdytys kohti lumikasaa, juosta parilla askeleella lumikasan yli ja ponnistaa lopuksi napakasti niin, että pääsen heilauttamaan itseni kuistin kaiteen yli. Siinä sitten olin lehti kädessä laatikon edessä, kun hyvänolontunne ja pieni adrenaliinipiikki virtasivat kehoni läpi. Hetken fiilisteltyäni laitoin lehden laatikkoon ja menin samaa reittiä takaisin. Tätä on parkour.

Vasta myöhemmin tajusin, että ratkaisuni voisi analysoida parkour-liikkeinä; hyppy juoksuvauhdista, vauhtiylitys ja laskeutuminen vuorojaloin. Takaisinpäin tullessa liikkeet muuttuvat, koska tilanne on erilainen; askelylitys ja laskeutuminen tasajaloin. Kummassakin tapauksessa käytin liikkeitä, jotka sopivat tilanteeseen parhaiten. Mennessä piti ottaa nopea vauhti, josta suoraan ylitys vinosti itseäni kohti olevan kaiteen yli, koska muuten jalkani olisi saattanut upota lumeen enkä olisi päässyt ponnistamaan kaiteen yli. Lenkkarikin olisi täyttynyt lumella, joten se ei ollut hyvä vaihtoehto. Takaisin tullessa ei ollut tilaa ottaa vauhtia, joten askeleen kanssa pääsin helpommin kaiteen yli ja tasajalka-alastulolla varmistin, että paino jakautuu tasaisesti suuremmalla alalle ja jalkani pysyvät vieläkin kuivina. Olennaista tässä on myös liikkuminen suoraviivaisesti ja mahdollisimman taloudellisesti paikasta A paikkaan B. Samalla idealla parkourikin toimii. Tämä tuli itselleni ihan luonnostaan, aivan kuten lapsena olen juoksennellut ja hyppinyt kaikenlaisten mahdollisten esteiden yli puun rungoista aitoihin ja mitä ikinä sattuikaan tielle. Lisänä tässä oli pienen haasteen hakeminen itselle rutinoituneeseen työhön, jossa monet yöt menevät samalla totutulla kaavalla. On niitäkin kertoja, kun arviointi on mennyt pieleen ja hyppy jäänyt vajaaksi tai sitten on arvioinut alustan pitävämmäksi kuin se todellisuudessa on. Se ei kuitenkaan ole ongelma,

koska virheitte kautta oppii - parketti opettaa (vanha telinevoimistelijan sananlasku.)
Virheitä pitää kuitenkin ennakoida, jotta vahingot voi minimoida.

Opinnäytetyöni tekeminen liittyy Parkour Akatemian Liikettä lähioon -hankkeeseen (Liikettä lähioon – Parkour Akademia Goes Periferia 2010), jonka tarkoituksena oli viedä parkourin opetusta pienille paikkakunnille lähtien Akatemian kotipaikkakunnalta Jyväskylästä ja sen ympäristöstä. Akademia kouluttaa parkourin ohjaajia, jotka sitten vetävät parkourkerhoja ja -leirejä. Tämän tutkielman tavoitteena oli tehdä opas/moniste parkourin opettamiseen koulujen liikuntasaleissa, OSA2, jonka kuka tahansa opettaja/ohjaaja voi tulostaa itselleen. Sitä voi tarpeen mukaan käyttää suunnittelun apuna tai itse tunnilla, jos omat eväät eivät vielä riitä harjoituspaikkojen luomiseen tai ryhmän rakenne tai salin varustelu eivät ole täysin selvillä etukäteen. Tarkoitus on näin helpottaa parkourin opettamista ja antaa monipuolisesti vaihtoehtoja niille, jotka eivät miellä parkouria omaksi lajikseen. Monilla nuoremmilla liikunnanopettajilla on ollut pari tuntia parkouria liikuntapedagogiikan opintoihin kuuluvana, mutta vasta muutaman viime vuoden ajan. Eivätkä kaikki ole välttämättä käyneet niilläkään tunneilla, joten oppaan tulisi tarjota apua tähän ongelmaan. Parkour on kuitenkin pääosin nuorten suosima harrastus, joten motivointi parkouriin voi olla helpompaa kuin esimerkiksi telinevoimisteluun, joka nähdään enemmän tiukan kurin ja järjestelmällisyyden ilmentymänä. Näitä harjoitteita ja tekniikoita voi myös ottaa osaksi telinevoimistelutuntia, koska liikkeenhallinta on monissa tapauksissa samankaltaista, mutta vähemmän rajattua kuin telinevoimistelussa. Saleissa ympäri Suomen on yleensä jokseenkin samanlainen perusvarustelu voimistelupenkeistä puolapuihin, joten ideoiden vieminen toiseen paikkaan ja eri saliin ei pitäisi olla ongelma

Topi Salmen kanssa olemme käyneet Jyväskylän Parkour Akatemian vetämissä kerhoissa keräämässä ja kuvaamassa ideoita, joista OSA2 koostuu. Topi opiskelee Humanistisessa Ammattikorkeakoulussa yhteisöpedagogiksi ja tekee opinnäytetyötään parkourin käytöstä seikkailukasvatuksessa. On muitakin parkouriin liittyviä graduja, kuten Kallion Juhon parkourin opettamiseen tehty dvd, ”Parkourin opettaminen: opetusvideo parkourin tekniikoiden opettamisesta sisä- ja ulkotiloissa”, sekä liikunnan yhteiskuntatieteiden puolelta parkouraaajien liikettä kaupungissa ja julkisen tilan käyttöön liittyviä suhteita kuvaava Pälvimäen Veeran gradu ”Liikettä kaupungissa: parkourin harrastajan suhde kaupunkitilaan.”

Tämän tutkielman tarkoitus oli kuitenkin syventää ja tuoda uusia ideoita nimenomaan parkourin harjoitteluun sisällä. Esimerkiksi mitä koulun salissa voi harjoitella puolapuiden ja voimistelupenkin avulla. Tutkielman rakenteessa on erillinen osio teoriasta ja sen lisäksi käytännön osio, joka on tarkoitettu sellaisenaan opetuskäyttöön.

OSA1: PARKOURIN SOVELTUMINEN LIIKUNNANOPETUKSEEN

1 PARKOUR

1.1 Historia

Parkourin syntyä on vaikea yhdistää mihinkään tiettyyn tapahtumaan, koska kyseessä on osittain lapsen leikinomaisen liikkumisen löytäminen ja itsensä haastaminen henkisesti ja fyysisesti. Voidaan kuitenkin miettiä miksi tätä kutsutaan juuri parkouriksi ja kuinka pitkälle juuret ulottuvat kyseisen termin takana.

Parkourin lähtökohdat ja ideologia voidaan johtaa 1800- ja 1900-lukujen vaihteesta, jolloin Georges Hébert pani merkille afrikkalaisten heimojen hyvän fyysisen kunnon, joka oli seurausta pelkästään luonnossa liikkumisesta. Näistä heimoista innostuneena hän toimi Ranskan Reims'ssa liikunnanopetuksen yksityisopettajana ja korosti työssään kehittelemäänsä liikuntasuuntausta *méthode naturelle*. Tämä suuntaus korosti järjestelmällistä, kehittyvää ja jatkuvaa liikettä, joka varmistaa luonnollisen fyysisen kehityksen välttämättömillä osa-alueilla, joita ovat kävely, juoksu, hyppääminen, liikkuminen nelinkontin, kiipeäminen, tasapainoilu, heittäminen, nostaminen, puolustautuminen ja uiminen. Hébert korosti kehon ja mielen harjoittelun olevan sitä varten, että voidaan varauksetta hyödyntää omia taitoja muiden auttamiseksi. (George Hébert and the Natural Method of Physical Culture 2008, ks. myös Parkour 2014.) Kilpailu ei myöskään kuulu hänen filosofiaansa, koska se estää moraalisten arvojen edistämisen eikä ole eduksi liikkeiden fysiologisissa tavoitteissa (George Hébert and the Natural Method of Physical Culture 2008). Toisen maailmansodan aikana Hébertin filosofia laajeni, kun Ranskan armeija alkoi käyttää hänen oppiensa pohjalta tehtyä esterataa sotilaiden kouluttamiseen (Parkour 2014).

Alun perin, ennen kuin tunnettiin lajia nimeltä parkour, oli käsitteenä L'art du déplacement, joka tarkoittaa siirtymisen taitoa tai Pihlajan ja Junttilan (2012) mukaan liikkeen taitoa tai taidetta. (Edwardes 2010, 8-11; Pihlaja & Junttila 2012, 11.) Tämän jälkeen on 90-luvun lopulla tullut käyttöön parcours, joka on lyhennetty parcours du combattant'sta, joka tarkoittaa armeijan esterataa. (Pihlaja & Junttila 2012, 11.)

Parkour itsessään on 1980-luvulla Ranskassa kehitetty liikuntamuoto, jossa tarkoituksena on edetä jokin välimatka mahdollisimman sulavasti ja taloudellisesti. Sen kehittäjinä pidetään David Belleä ja Sebastian Foucania, jotka toivat lajin ihmisten tietoisuuteen Pariisin esikaupunkialueella. (Ameel & Tani 2007; Pihlaja & Junttila 2012, 10-15.) David Bellen isää oli koulutettu Ranskan armeijassa Hebertin metodien mukaan, josta hän oli oman kertomuksensa mukaan saanut kiinnostuksen akrobaattiseen liikkumistapaan (Belle 2007, Ameel & Tani 2007 mukaan). Hänen kauttaan David sai tutustua esterataan ja methode naturelleen (Parkour 2014). Belle ja Foucan aloittivat parkourin Yamakasi-nimisessä ryhmässä, joka oli yksi keskeisistä parkour-ryhmistä. Belle jatkoi parkourin kehittämistä, kun taas Foucan kehitti oman versionsa, free running, joka korostaa lajin esteettisyyttä ja sulavuutta luopuen alkuperäisestä nopean etenemisen ideasta. (Foucan 2007, Ameel & Tani 2007 mukaan).

1.2 Filosofia

Parkourin pioneerinä Suomessa tunnettu Perttu Pihlaja (ent. Mäkinen) kertoo parkourin peruseräaatteena olevan nopean ja tehokkaan etenemisen. Perusliikkeinä ovat juoksu, hyppäminen, kiipeäminen ja tasapainoilu, joita yhdistelemällä on tarkoitus saavuttaa mahdollisimman luonteva ja sujuva tapa liikkua. (Helo 2009.) Rakennettua ympäristöä on tarkoitus käyttää liikkeen tukena ja pyrkiä tehokkaaseen, sulavaan ja luovaan tapaan liikkua (Pihlaja & Junttila 2012, 10).

Ameel'n & Tanin (2007) mukaan parkourissa olennaista on temppujen harjoittelu, niiden teko ja esittely ryhmän sisällä, mikä vahvistaa yhteisöllisyyttä. Yksilöllisen harjoittelun lisäksi he näkevät lajin piirteinä toisilta oppimisen ja taitojen levittämisen. Tämän lisäksi harjoittelulla

on tarkoitus kehittää itseään henkisesti. (Ameel & Tani 2007.) Bui näkee myös parkourissa henkisen kehityksen puolen. Hänen mielestään parkourissa tulevia esteitä ja haasteita voi verrata elämässä vastaan tuleviin ongelmiin. Niin suruun kuin muuriinkin voi törmätä, mutta pitää vain löytää keino ohittaa se. (Bui Tung 2006, haastattelu Ameelin ja Tanin kanssa 13.10.2006. Ameel & Tani 2007)

Parkourissa on tärkeää toisten auttaminen ja tekeminen omien taitojensa mukaisella tasolla (Silvennoinen 2006). Koska parkourissa itsessään ei ole sääntöjä eikä siinä kilpailla, liikkeitä ei voi tehdä väärin. Parkouratessa on kuitenkin huomioitava ympäröivä yhteiskunta. Ohjeistuksena on, että paikkoja ei rikota, muita ihmisiä ei häiritä ja turhia riskejä ei oteta (Rasi 2005.) Paikkojen rikkominen koskee myös harrastajaa itseään.

1.3 Nykyään

Jauhiainen (2009) ottaa vahvasti kantaa parkourin ideologiaan. Hänen mukaansa nykyään ei voida enää niin selvästi erottaa kaupungin viheralueita ja rakennettua ympäristöä toisistaan. Viheralueet ovat sirpaloituneet ja kaupunkien yksityisalueet ovat lisääntyneet. Parkourilla yritetään vastustaa urheilun ja ympäristön eristäytymistä toisistaan. Tarkoitus on edetä suoraviivaisesti kaupungissa ilman eristäytymistä tiettyyn liikuntapaikkaan tai tilaan. Monia, muiden lajien näkökulmasta harrastamista rajoittavia kohteita, pyritään käyttämään hyväksi parkouratessa. Sen seurauksena on nähtävissä, miten kaupungeissa on pyritty eristämään paikkoja yksipuolisesti tietyille kohderyhmälle kuuluvaksi. Parkourissa edetään tätä arkkitehtuurisuuntausta vastaan käyttämällä rakennettua ympäristöä etenemiseen niille epätarkoituksenmukaisella tavalla. Esimerkiksi muuri on tarkoitettu rajaamaan aluetta ja pitämään asiaton kulku aisoissa, mutta parkouraajan tavoite on päästä muurin yli ja jatkaa matkaa kuin se ei olisi este ollenkaan. Raja yksityisen ja julkisen, suljetun ja avoimen, välillä häilyy. (Jauhiainen 2009.) Siinä luodaan kaupunkimaiseman tarkoitusperiä uusiksi eri näkökulmasta kuin mitä on totuttu tai tarkoitettu niitä rakennettaessa (Qonçalves de Carvalho & Pereira 2008)

Suomen Parkour ry. Suomen Parkour ry on perustettu 2003. Se on määritellyt itselleen selkeän arvopohjan, jonka mukaan se toivoo parkouraajien toimivan kyseisestä lajia harrastaessaan. Internetissä listataan yhdistyksen tärkeimpinä pitämiään arvoja, joista ensimmäinen on sen matala aloituskynnys, koska siihen ei tarvitse monimutkaisia välineitä ja sitä voi harrastaa lähes kaikkialla. Siihen kuuluu kuitenkin se, että parkouraaja pitää huolta itsestään ja ympäristöstään, mikä kasvattaa vastuullisuuteen. Yhdistys näkee parkourin olennaisena osana itsensä kehittämisen, joka onnistuu ilman kilpailua ja rajoittavia sääntöjä. Kaikkein olennaisinta on jokaisen oma tyyli harrastaa. Sen lisäksi on nostettu esille se miten monipuolisesti parkour kehittää fyysistä puolta. Harrastaminen vaatii koko kehon työskentelyä ja sitä kautta parantaa kehonhallintaa sekä vahvistaa luita ja niveliä oikein tehtynä. Siitä on myös hyötyä arkielämässä niin liikkumisen kuin myös ajattelutavan kehittymisen kannalta. Parkouratessa niin kuin muuallakin pitää selvittää vastaantulevista esteistä. Tämä näkyy vielä selvemmin pidemmin lajia harrastaneilla. Parkourissa on myös vahva yhteisö, joka näkyy tavassa ottaa vierailevat parkouraajat vastaan. (Suomen Parkour ry 2008.)

1.4 Tekniikat

Mitä ovat parkourtekniikat, jos jokaisen on kerran tarkoitus löytää itselleen ominainen tapa liikkua sujuvasti ja taloudellisesti? Kyseessä on vuosien aikaan hyväksi todettuja tapoja ja tyylejä liikkua. On löytynyt yleisesti käytettyjä tyylejä, jotka sitten on nimetty kuvaavin nimin. Alun perin englanninkielisiä nimiä on tarpeen mukaan suomennettu. Esimerkiksi 'dash vault', suomeksi varasloikka tai ryntäysylitys, on yksi monista tavoista ylittää este. Vaikka samaa liikettä tekisi useampi henkilö, ei niitä löydy kahta samanlaista.

Monille parkour antaa mielikuvan hurjista tempuista ja katoilla juoksusta, extreme-urheilusta. Tämä liittyy lähinnä youtuben videoihin, joissa kuka tahansa voi esitellä taitojaan ja tekojaan videoiden välityksellä. Monet hurjat temput ovat antaneet parkourille vaarallisen lajin maineen, vaikka kyse ei todellakaan ole siitä. Triikkaus, trick tarkoittaa suomeksi tempua, on akrobaattista voimistelua ja näyttäviä temppuja liittyen erilaisiin taistelulajeihin. Sillä on potkuineen, voltteineen ja kierteineen vain vähän yhteistä parkourin kanssa, lähinnä kehonhallinnallisesti. Pääosassa ovat näyttävät liikkeet. (Triikkaus 2011.) Niihin on pyritty

lisäämällä akrobaattisia temppuja karatekoiden liikesarjoihin (Väliaho 2014). Myös free-running on laji, johon parkour monesti sekoitetaan. Siinä liikutaan vielä selvemmin kaupunkiympäristössä kuten parkourissa, mutta keskitytään trikkauksen tapaan akrobaattisiin temppuihin ja näyttävyyteen. Yhteistä parkouriin siinä on idea sulavasta liikkeestä. (Pihlaja & Junttila 2012, 11; Free running 2011.)

On hyvä tietää mitä tarkoittaa traceur, treissaaja, kouraaminen, jमित jne. Nämä ovat erilaisia parkouraamiseen eli parkourin harrastamiseen liittyviä termejä, jotka ovat osittain tulleet muista kielistä, kun taas toisille käsitteille on luotu aivan omat suomenkieliset termit. Traceur on muissa maissa yleisesti käytössä oleva termi, jolla tarkoitetaan parkourin harrastajaa. Suomessa voidaan puhua treissajasta, mutta yleisemmin käytetään termiä parkouraaja. Jमित ovat ehkä yleisin käytössä oleva termi, kun on sovittu, että mennään parkouraamaan. (Suomen parkour ry 2008.) Muita käytettyjä termejä ovat itse parkouraaminen ja kouraaminen. Kun puhutaan vaulteista, tarkoitetaan ylityksiä, jump on hyppy, landing laskeutuminen, drop pudotus ja rolli ukemin tyylinen pyörähdys (Suomen parkour ry 2012).

Parkourtekniikoista käytetään vähän eri nimiä, joskus englanninkielisiä kun taas välillä niiden suomennoksia tai epäsuoria käännöksiä. Esimerkkinä monkey vault, joka tunnetaan monessa yhteydessä ja parkouraajien keskuudessa mankina, monkeynä tai apinaylityksenä. Nykyään on käytössä myös ryntäysylitys, joka onkin ihan hyvä ja kuvaava nimi nopealle ja suoraviivaiselle ylitykselle. Liikkeitä voidaan myös lajitella vähän eri kategorioihin sen mukaan, mihin ajatellaan liikkeen kuuluvan. Jotkin hyyt voidaan esimerkiksi luokitella laskeutumisiin tai päinvastoin. Parkour-tekniikat koostuvat juoksemisesta, hyyistä ja kiipeämisestä (Edwardes 2010, 73). Tekniikoista on myös englanninkielisiä nimiä suomenkielisten lisäksi.

1.5 Nuorison parkour

Nykyään liikuntakulttuurissa on kolme eri osaa: urheilu, koululiikunta ja nuorisokulttuurinen liikunta. Koulujen pihojen suunnittelussa pyritään huomioimaan koululiikunnan harrastamismahdollisuudet. (Itkonen 2012.) Parkour ei tarvitse erikseen suunniteltuja paikkoja,

vaan siinä voidaan käyttää muita liikuntapaikkoja mahdollisuuksien mukaan. Samoin on skeittareilla, jotka käyttävät suunniteltuja tiloja niiden suunnitellusta käytöstä poikkeavasti esimerkiksi kaidetta liukumiseen eli grindaukseen, jolloin valtaväestö helposti paheksuu käyttötarkoituksesta poikkeavaa käytöstä (Harinen, Itkonen & Rautopuro 2006, 15-16). Sen lisäksi, että nuorilla on kaupungistumisen myötä nykyään enemmän paikkoja harrastaa uusia nuorisolajeja, kuten parkour, skeittaus, bleidaus, ovat he myös ottaneet tilat haltuun itselleen sopivalla tavalla. Niissä myöskin säännöt ja normit ovat vielä muutosvaiheessa ja harrastajaryhmät voivat olla todella monimuotoisia, jolloin vasta-alkajat oppivat kokeneemilta harrastajilta taitoja ja temppuja. (Itkonen 2012.)

Koululiikuntakin on menossa enemmän nuorisoliikuntakulttuurin suuntaan, jolloin ei opetellakaan enää niin vahvasti taitoja ja lajeja vaan etsitään kullekin sopivaa lajia ja onnistuneita liikuntakokemuksia sekä liikunnallisia mieltymyksiä. Tällöin aikuiset ja auktoriteetti eivät enää ole niin vahvassa ja määräävässä asemassa vaan nuoret pääsevät paremmin mukaan kuten nuorisokulttuurissa on tapana. (Itkonen 2012 ks. myös Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004 ja 2014.) Olisi kuitenkin tärkeää vielä paremmin huomioida liikuntapaikkojen suunnittelussa nämä kasvavat vaihtoehtolajit. Vaikka ne pyrkivätkin erottautumaan normeista, pitäisi ne huomioida niin liikuntapaikkarakentamisessa kuin vuorojen jakamisessa. Monesti vuorot jaetaan urheiluseurojen ja koulujen kesken, jolloin yksittäiset organisoimattomat harrastajat jäävät väliinpuotoajiksi. Juuri näille voivat vaihtoehtolajit muodostaa merkittävän osan päivittäisestä liikunnasta. Nämä tulisi huomioida myös liikuntakasvatuksessa (Kuninkaanniemi & Ronkainen 2013.) ”Liikunnan positiivisista terveysvaikutuksista on vahvaa tieteellistä näyttöä kaikkien ikäryhmien osalta. Lasten ja nuorten riittäväällä fyysisellä aktiivisuudella on osoitettu olevan selvä myönteinen vaikutus muun muassa kestävyys- ja lihaskunnon paranemiseen, kehon koostumukseen, luuston terveyteen sekä sydän- ja verisuoniterveydellisiin ja aineenvaihdunnallisiin tekijöihin. Kohtalaisen vahvaa tieteellistä näyttöä on masennusoireiden vähemmästä ilmaantuvuudesta liikkuvilla nuorilla.” (Kuninkaanniemi & Ronkainen 2013, 43.)

Parkour on uusimpia nuorisokulttuurin muotoja. Harrastajista selvä enemmistö on alle 19-vuotiaita. Tällä tavalla nuoret pääsevät kapinoimaan ja muodostamaan omia ryhmiään, joihin aikuisilla ei ole asiaa. He eivät miellä sitä liikunnaksi vaan harrastukseksi (jossa tulee liikuttua). Siksi on myös mahdollista, että kun monet ohjatut toiminnot kuten liikuntakerhot ja

seuraurheilu jäävät monella nuorella pois murrosiässä, niin parkour ja muut nuorisolajit pysyvät. (Itkonen 2012.) Myös Piispa (2013) korostaa nuorisolajien merkitystä, joissa nuoret ovat itse luomassa lajikulttuuria. Niissä korostuu elämyksellisyys ja elämäntapa, joihin kuuluu liikuntaa. Monet lajit korostavat kilpailua ja harvasta löytyy muotoja, joissa ei laskettaisi pisteitä tai kilpailtaisi. Nuorille tämä näyttäytyy luotaantyöntävänä ilmiönä, koska kaikki eivät nauti kilpailuista. (Piispa 2013.) Parkourin harrastajat ovatkin yleisesti nuorisokulttuurilajien harrastajista kilpailuvastaisimpia (Torvinen & Harinen 2015).

Nuorisokulttuurisista lajeista puhuttaessa tarkoitetaan nuorten omasta toiminnasta syntyviä lajeja, joilla jokaisella on oma kulttuurinen pohjansa. Monesti nuorisoliikunta ja -urheilu nähdään osana nuorisokulttuuria, vaikka ne ovat enemmänkin vastavoimia aikuisten järjestämille toiminnoille. Tässä vaiheessa nuori on siirtymässä lapsuudesta aikuisuuteen ja etsii omaa tietään. (Ojala 2014.)

2 OPETUSSUUNNITELMA JA LIIKUNNANOPETUKSEN TAVOITTEET

2.1 Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014

Suomessa peruskoulujen opetuksen perustana on käytössä valtakunnalliset perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (POPS), jonka pohjalta tehdään paikalliset opetussuunnitelmat. Opetussuunnitelmissa täsmennetään kasvatus- ja opetustavoitteita ja sisältöjä paikalliset asetukset ja päätökset huomioiden. Opetussuunnitelma laaditaan yhdessä opettajaryhmien kesken ja siinä on otettava huomioon myös oppilaiden vanhempien näkemys kasvatustavoitteisiin. Näiden näkemysten pohjalta muotoutunutta opetussuunnitelmaa on opettajan seurattava. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 9-10.) Liikunnanopetukseen liittyy myös vahvasti kouluilla ja yhteiskunnassa vallalla olevat arvot ja asenteet. Tärkeää on niin tavoitteiden asettaminen kuin niiden toteutumisen arviointi sekä yleisellä tasolla, että yksittäisillä tunneilla. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 97-98.) Lisäksi opetuksen paikallisen suunnitelman päättää opetuksen järjestäjä, joka huomioi suunnitelmassa kodin ja koulun yhteistyöhön, oppilaitten tarpeisiin ja paikallisen näkökulmaan ja olosuhteisiin liittyvät seikat ja täydentää perusteita sen mukaan. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 9-13.)

Opetussuunnitelmasta käy selville eri aineiden painotukset ja tuntijako, ja yleiset kasvatuksen ja opetuksen tavoitteet. Sen lisäksi POPS:ssa otetaan kantaa erilaisiin yhteistyötahoihin, kuten kotiin ja kouluun. Myös tuki-, erityisryhmien opetukseen ja kerhotoiminnan järjestämiseen annetaan ohjeita. Tärkeänä osana siinä on myös oppilaiden ja toiminnan arvioinnin määrittäminen. Sen arvot pohjautuvat suomalaiseen kulttuuriin, jossa otetaan huomioon kansalliset ja paikalliset erityispiirteet ja vähemmistöt. Tarkoitus on tukea oppilaan omaa identiteettiä ja toimintaa. Näin edistetään myös suvaitsevaisuutta ja toisten kulttuurien ymmärrystä. Opetuksella pyritään lisäämään tasa-arvoa. Sen lisäksi perusopetuksen tehtävä on auttaa oppilasta monipuolisen kasvun ja kehityksen ja terveen itsetunnon kautta kehittymään osallistuvaksi kansalaiseksi. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 9-25.)

Oppimisympäristö muodostuu psyykkisistä, fyysisistä ja sosiaalisista tekijöistä. Näiden tekijöiden tulisi tukea oppilaan kasvua ja kehitystä. Siksi oppimisympäristön tulisi olla motivoiva ja mahdollistaa monipuoliset työtavat ja oppilaan aktiivinen osallistuminen. Oppimisympäristön muodostumiseen vaikuttaa myös vahvasti jokainen oppilas yksilönä ja vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Jotta oppimisympäristö tukisi lapsen kasvua ja oppimista, tulee sen olla turvallinen ja herättää oppilaan motivaatiota oppimiseen. Oppilas toimii vuorovaikutuksessa opettajan ja muiden oppilaiden kanssa itsenäisenä toimijana ja pyrkii omaksumaan tietoja, taitoja ja työskentelytapoja mahdollistaen elinikäisen oppimisen. Oppimisen tukena on käytettävä monipuolisia ja tavoitteellisia työtapoja. Työtavoilla voidaan parhaimmillaan mahdollistaa oppilaan oppiminen ja kriittinen ajattelu. Ne tulee valita oppilasryhmän ja tavoitteiden mukaan kehittäen sosiaalisia taitoja ja huomioiden iästä ja sukupuolesta johtuvat erot. Myös yhteiset säännöt ja periaatteet, ja niiden mukaan toimiminen, mahdollistavat tavoitteiden saavuttamisen ja arvojen mukaan toimimisen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 29-31.)

2.2 Liikunnanopetuksen tavoitteet

Liikunnanopetuksen tavoitteena on oppilaan kokonaisvaltainen kasvaminen ja liikunnan merkityksen ymmärtäminen, jotta jokainen voi omaksua itselleen liikunnallisen elämäntavan. Opetuksessa tulisi korostaa vastuullisuutta ja yhdessä tekemistä turvallisen harrastamisen puitteissa, ja edistää yhteisöllisyyttä, tasa-arvoa. Paikalliset olosuhteet, ympäristö ja oppilaiden tarpeet pitää huomioida opetuksessa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 148-436.)

Alakoulussa sisältöihin kuuluu juoksua, hyppyjä, heittoa, voimistelua, musiikkiliikuntaa, leikkejä ja pelejä. Yläkoulussa sisältöihin tulee lisäksi lihahuolto ja oman toimintakyvyn seuranta ja liikuntatietoutta. Alakoulun puolella korostetaan reilua peliä ja kilpailun sijaan tehtäväsuuntautuneisuutta. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 148-436.) Tehtäväsuuntautumisella tarkoitetaan sitä, että pätevyyden kokemukset tulevat omista onnistumisista ja taitojen oppimisista, ja muiden kanssa toimimisesta. Liikunnallisesti heikommatkin oppilaat saavat onnistumisen elämyksiä, kun vertailu taitavampiin oppilaisiin

jää pois. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 162.) Sekä ylä- että alakoulussa on keskeisenä osana oppilaan oma turvallinen toiminta tunnilla (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 148-436).

Opetushallituksen tavoitteena on opetuksen tavoitteiden, sisältöjen ja menetelmien kehittäminen sekä seurata ja edistää koulutuksen tuloksellisuutta. Se on julkaissut monisteen, jossa se tarkentaa liikunnanopetuksen tavoitteita. (Opetushallituksen historia 2011.) Sen tavoite aiemman julkaisun mukaan on halu kehittää koululiikuntaa, jotta oppilaat omaksuisivat liikunnallisen ja terveen elämäntavan. Tärkeimpänä liikuntakasvatuksen yleisenä tehtävänä nähdään oppilaan fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja eettisen kehityksen tukeminen. (Koululiikunnan kehittäminen 2007, 5-10.)

Opetushallituksen julkaisemassa monisteessa (2007) asetetaan tavoitteeksi liikuntaan kasvattaminen ja liikunnalla kasvattaminen. Koululiikunta tarjoaa mahdollisuuden uusiin ihmiskontakteihin, yhdessä toimimiseen ja liikunnallisen elämäntavan kehittymiseen, kunhan sitä ei pilata liialla kilpailulla. Myös lapsilta ja nuorilta on tullut toiveita sellaisen liikunnan lisäämiseen, joka ei tähtää kilpailutoimintaan. (Koululiikunnan kehittäminen 2007, 5-10.) Vaikka kielteisyys kilpailutoimintaa kohtaan voi johtua monesta seikasta, on se merkki kaipauksesta yhdessä tekemiseen kilpailemisen sijaan.

2.3 Liikuntasalien välineistö

Tyypillisesti kouluissa on voimisteluvälineinä ja -telineinä permanto, matto, penkki, puomi, hyppy, puolapuut, köydet, renkaat, rekki, nojapuut ja trampetti (Ojanaho, Pehkonen & Penttinen 2003, 30-37). Tekstistä ei selviä tarkoitetaanko hyppy-välineellä mahdollisesti hyppypukkia tai hyppyarkkia, mutta Koskinen (1969) mainitsee vanhemmassa pro gradussaan niiden kummankin kuuluvan koulujen liikuntavälineistöön (Koskinen 1969). Virkkunenkin (2000) mainitsee, että perusvälineistöön tulisi kuulua ponnistuslauta, penkit, renkaat, köydet ja puolapuut. Tämän lisäksi myös mattoja, jotka voivat toimia haasteena tai hyppyjen alastuloissa. (Virkkunen 2000, 32-34.) Mattoja tulisi olla monenlaisia eri käyttötarkoituksiin. Lisäksi kouluilla matala puomi on yleensä tärkeä väline ja

käyttökelpoisempi oppilaille kuin korkea puomi. (Siren & Muurimäki 2002, 26-27.) Vaikka näissä ei tulekaan esille selvästi hyppyyarkkua, on niitä käytössä ainakin monissa Jyväskylän alueen kouluissa.

Räsänen (2002) on tutkinut koulujen liikuntavälineiden määriä ja todennut, että voimisteluvälineissä on monesti suositusta enemmän nojapuita, kiipeämisköysiä, puolapuita ja voimistelumattoja. Aiemmin esitettyjen lisäksi on joissakin kouluissa ollut kohopuita ja tikapuita. (Räsänen 2002, 33-34.) Niihin en kuitenkaan ole itse törmännyt enkä kenenkään kuullut käyttävän, joten ne jätetään ideakehittelyiden ulkopuolelle.

Opetussuunnitelmassa todetaan, että tilat ja välineet tulisi suunnitella ja järjestää monipuolisen opiskelun edistämiseksi, ja oppimisympäristön tulisi tukea oppilaan kasvua ja oppimista. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 18.) Tässä hankkeessa pyritäänkin siihen, että tuttuja ja yleisiä välineitä voitaisiin käyttää mahdollisimman monipuolisesti parkourin opettelemisessa koulujen saleissa.

Aapo Kilpelä kuvaa Puustisen haastattelussa, miten parkourissa eritasanojapuu, arkit ja ponnistuslaudat saatiin varaston perältä pölyttymästä hyödylliseen käyttöön. Jokaisella oppilaalla on sama haaste edessään, kun tarkoitus on edetä paikasta A paikkaan B suorinta reittiä esteen ylittäen, ei kiertäen. Joukosta ei kuitenkaan löydy kahta samanlaista tapaa, koska parkourissa jokainen tekee niin kuin hänelle itselleen sopii parhaiten. Tämä myös pienentää osallistumiskynnystä sanoo Kilpelä. Perusjuttuina ovat juokseminen, hyppiminen, roikkuminen ja tasapainoilu, joista saa hyvän siirtovaikutteen lähes mihin tahansa muuhun liikuntamuotoon. (Puustinen 2009, 50-51.) Kalaja, Pehkonen & Tervo (2009) lisäävät tähän vielä sen kehonhallintaan liittyvän näkökulman, että jo pedagogisesti hyvin suunnitellut salit antavat mahdollisuuden oppilaiden kehittymiseen, vaikka tärkeää on myös jokaiselle henkilökohtaisesti hyvin soveltuvat tehtävät (Kalaja ym. 2009).

2.4 Parkour osana opetussuunnitelmaa?

Parkourin harrastamiseen ei ulkona tarvita varsinaisesti mitään välineitä, koska kyse on nimenomaan siitä, miten parkouraaja näkee ympäristön ja osaa hyödyntää sitä. Sisällä harjoitteluun voi käyttää mahdollisia telinevoimisteluvälineitä ja muita liikuntavälineitä, joita saleista löytyy. Näillä välineillä voi harjoitella liikkeitä ja kuvata erilaisia ulkoympäristöjä. (Hentilä 2009, 32-33.) Parkour onkin hyvä laji kouluihin, koska sen harrastamiseen ei tarvitse erillistä rahallista panosta. Esimerkiksi skeittaajille pitää olla erillisiä rampeja ja kaiteita. Ainoa ongelma koululiikunnassa lienee, että mahdollisuudet harrastaa ulkona turvallisesti rajoittuvat lähinnä kesäaikaan eli lukukauden alkuun ja loppuun.

Parkour Akatemia on toiminut Suomessa vuodesta 2008, ja sen on perustanut Rynnistyksen Käsite -järjestö, joka on ensimmäisiä parkour-järjestöjä Suomessa. Akatemia jatkaa Rynnistyksen Käsitteen jalanjäljissä parkourin opettamista jo vuodesta 2004. Parkour Akatemian periaatteita ovat turvallisuus, henki, oma-aloitteisuus ja vastuullisuus. (Parkour Akatemia 2011). Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) mainitaan tavoitteiksi yhteisöllisyys, vastuullisuus, reilu peli ja turvallisuus, joten Akatemian tavoitteet ovat lähes samankaltaiset kuin OPS:an. Parkour Akatemia korostaa kunnioitusta toisia kohtaa ja heidän auttamistaan, joka on kuvattu reiluna pelinä ja yhteisöllisyytenä opetussuunnitelmassa. Koululiikunnan yksi keskeisimmistä tavoitteista on oppilaiden ohjaaminen omaehtoiseen liikkumiseen ja liikunnalliseen elämäntapaan. Samaa asiaa korostetaan myös Parkour Akatemian periaatteissa, kun toivotaan, että harrastaja ohjataan harrastuksen pariin myös tuntien ulkopuolella. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 148-437)

Hentilä (2009) mainitsee parkouraajien vastaisten asenteiden olleen ongelmallisimpia kaupungissa harrastettaessa (Hentilä 2009, 32-33). Ongelmaa ei liene koulussa, jonka pihapiirissä voi harrastaa rauhassa, mutta se rajoittaa oppilaiden mahdollista vapaa-ajan harjoittelua. Tämä onkin vähän ongelmallista, kun tavoite on liikunnallinen elämäntapa ja omaehtoinen harjoittelu (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 148-436). Onneksi kuitenkin paheksunta parkouraajia kohtaan on lieventynyt lajin näkyvyyden lisääntymisen myötä. Enää niin moni ei pidä heitä huligaaneina kuin ennen.

Viherympäristö-lehdessä mainitaan, että nykyään on rakennettu myös parkour-puistoja, joissa mahdollisuutena on harjoitella erilaisia tekniikoita turvallisessa ympäristössä ja paheksuntaa herättämättä. Artikkelissa korostetaan lupaa jatkaa leikkimistä vielä teini-iässä ja sen jälkeenkin. Parhaassa tapauksessa siitä tulee elinikäinen harrastus ja apu kansanterveydelle. Parkour ei kuitenkaan ole, niin kuin monet luulevat, uhkarohkeita temppuja ja pöytähuimaavia hyppyjä katolta toiselle. Leikkimään opitaan leikkimällä. Aina ennenkin on lapsille tarjottu leikkikaluja ja välineitä, nyt tarjotaan puistoa. (Viherympäristö 2011.)

Uuden opetussuunnitelman myötä lapsia ja nuoria yritetään kannustaa omaehtoiseen liikuntaan ja kasvattaa heitä liikunnan pariin antamalla myönteisiä kokemuksia liikunnasta ja mahdollistamalla sen, että jokaiselle voi löytyä oma laji. Heille on tarkoitus tarjota monipuolisesti eri lajeja ja mahdollisuuksia ja sen lisäksi käyttää liikuntatunnit mahdollisimman monipuolisesti eri taitojen, kuten hyppy, juoksu ja heitto, opetteluun. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 147-436.) Parkour voisi olla yksi niistä lajeista, jotka iskevät nuoriin ja heidän kapinointiinsa, koska se iskee juuri siihen rakoon, johon nuoret tippuvat, kun he lopettavat lapsenomaisen leikkimisen ja liikkumisen ja siirtyvät kohti aikuisuutta, jolloin kapinointi valtarakenteita vastaan on kovaa. Se tarjoaa opetussuunnitelman mukaista liikuntaa ja mahdollistaa koulujen, niin salien kuin pihojenkin, monipuolisen käytön liikuntaan ja urheiluun pienellä panostuksella (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 29). POPS:ssa puhutaan myös luovista ratkaisuksista ja aktiivisesta osallistamisesta, joita opetuksen ja oppimisympäristön pitäisi mahdollistaa. Siinä myös korostetaan oppilaan ohjaamista turvalliseen ja vastuulliseen toimintaan. Olennainen osa suunnitelmaa on myös yhdessä toimimisen korostaminen ja yhteisöllisyys. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 29-30, 147-436.) Jo aiemmin mainitsin, että parkourin periaatteisiin kuuluu vastuullisuus ja yhdessä toimiminen, jossa korostetaan yhteisöllisyyttä, toisilta ja omasta tekemisestä oppimista, jolloin kilpailu ei ole mukana toiminnassa.

3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Parkour on ensisijaisesti ulkona harrastettava laji. Suomessa pitkä talvi hankaloittaa sen harrastamista, vaikka talvella voi parkourata. Siksi onkin syytä miettiä miten tätä harrastustaukoa voi hyödyntää harjoittelemalla. Suomessa on paljon koulujen liikuntasaleja erilaisine välineineen, joissa voi harjoitella myös talvella.

Ideoiden ja Parkour Akatemian tietojen pohjalta tehdään OSA2, joka helpottaa parkourin opettamista kouluissa ja antaa erilaisia ideoita parkourin harrastamiseen. Tavoite on tehdä parkourista helpommin lähestyttävä laji ja madaltaa kynnystä sen harjoitteluun antamalla hyviä ideoita, joissa on huomioitu eritasoiset harrastajat. Olennaista on kertoa, miten se sopii koulumaailmaan, jonka kautta kehitetään tapoja, jolloin se voidaan ottaa osaksi koululiikuntaa niin oppilaitten kuin opettajienkin kannalta. Monella voi olla vääränlaisia mielikuvia parkourista ja sen takia harjoittelun aloittaminen tuntuu vaikealta. Tärkeintä kuitenkin on lähteä helpommasta ja edetä vaikeampaan. Jokaiselle on oma lähtötaso ja sen mukaan pitää edetä. Niiden lisäksi voi aina soveltaa, jos jotain välineitä puuttuu tai harjoitteen haasteellisuutta pitää muuttaa. Käytän myös omaa osaamistani liikuntatieteiden opinnoista, jotta ideoista saisi mahdollisimman paljon irti kouluissa opettamista varten. Tämä tulee esille sekä turvallisuuden että koulumaailmaan erilaisten välineiden ja taitotasojen huomioimisessa. Kaikki parkourohjaajat eivät ole liikunnanohjaajia tai -opettajia. Heillä voi olla vahva harrastustausta, mutta opetuksen suunnittelu ja toteutus eivät pedagogisesti vastaa opettajien tasoa.

Opas (OSA2) muodostuu turvallisuusohjeista, joita opettajan tai ohjaajan olisi hyvä käydä läpi ennen harjoittelua. Se sisältää myös parkourille ominaisia alkulämmittelyjä ennen varsinaisia tekniikoita ja ideoita. Alkulämmittelyistä monet ovat parkourtekniikoista johdettuja kevyempiä versioita, joiden tehtävä on monipuolisesti lämmitellä koko kehoa ja valmistaa erityisesti parkourissa tarvittavien suoritusten tekoon. Esimerkkinä ranteiden ja polvien huolellinen lämmittely, koska parkourissa ne ovat erityisen kovilla suhteutettuna siihen mihin perinteinen liikunta ja nyky-yhteiskunta valmistavat. Oppaan tärkein osio on ideat, joista voi valita itselleen sopivia harjoitteita. Niissä on ensin kuvasarja liikkeestä, jota

on tarkoitus harjoitella. Sen jälkeen annetaan mahdollisuuksien mukaan erilaisia tapoja harjoitella liikettä koulujen liikuntavälineillä sekä erinäisiä huomioita ja muutosmahdollisuuksia, joita voi käyttää hyväksi suunnitellessaan omalle ryhmälle sopivaa tuntia ja harjoitteita. Viimeisenä osiona on luettelo yleisimmistä koulujen telinevoimistelusalien välineistä ja vinkkejä niiden hyödyntämiseen parkouropetuksessa.

Aineistonkeruu. Aineiston keräystavaksi valikoitui parkourkerhoissa ohjaajien työskentelyn, oppilaiden ja suorituspaikkojen havainnointi, valokuvaus ja videointi. Keräsin aineistoa toisen opiskelija, Topi Salmen, kanssa kahdestaan. Hän opiskelee Humak:ssa yhteisöpedagogiksi ja tekee opinnäytetyötään myös parkourista – Sen käytöstä seikkailukasvatuksessa. Kahdestaan saimme määrällisesti laajan aineiston koskien eri tekniikoita ja niiden opettamista, jolloin pystyimme valikoimaan niistä selkeimmät ja parhaimmat otokset kuviksi ja kuvasarjoiksi oppaaseen. Tällä tavalla saimme varmistettua riittävän laadukkaat otokset varsinkin yleisimmistä tekniikoista ja harjoitteista. Kiersimme Topin kanssa syksystä 2010 syksyyn 2011 talvikaudella 3-4 kertaa viikossa keräämässä kuva- ja videomateriaalia parkourkerhoissa, joita pidettiin Jyväskylän alueen koulujen liikuntasaleissa koulujen normaaleilla liikuntavälineillä. Kesällä 2011 kuvasimme vielä puuttuvia osioita mahdollisimman kattavan aineiston keräämiseksi.

Tekniikoiden kuvaamisessa otimme sarjakuvaa kameralla useamman kerran samasta liikkeestä. Sen jälkeen valitsin parhaiten onnistuneen kuvasarjan ja siitä ne 2-4 kuvaa, joissa näkyy parhaiten tekniikoiden eri vaiheet ja liikkeiden olennaiset osat. Niitä kuvia leikkaamalla, rajaamalla ja yhdistelemällä tein kuvasarjat jokaisesta parkourtekniikasta, jonka on tarkoitus auttaa liikkeiden hahmottamisessa tekstin tukena. Videokuvaa käytimme varmistamaan sen, että saimme oikeanlaiset kuvasarjat, joissa liikkeiden ydinkohdat näkyvät varmasti oikein. Tällä myös varmistettiin se, ettei niissä näy keholle vääränlaisia ja väärällä tavalla kuormittavia asentoja taikka osioita. Kun liikkeitä oli kuvattu, jatkoimme kunkin liikkeen parissa kirjaamalla ylös mahdollisimman monta eri tapaa harjoitella kyseistä liikettä. Siten saimme lähes jokaiseen tekniikkaan useamman kuin yhden tavan harjoitella ja tarvittaessa muuntaa harjoitteen vaikeustasoa.

OSA2: OPAS PARKOURIN OPETTAMISEEN LIIKUNTASALEISSA

Tämän oppaan käyttäjän tulee tietää tiettyjä asioita ennen kuin lähtee ohjaamaan parkouria. Vaikka ideoita opetukseen löytyisi ilman opastakin, on tässä myös muita tärkeitä huomioita ennen kuin päästään itse opetukseen ja parkouriharjoitteluun. Tässä käydään alusta asti läpi, mitä parkourin opettamisessa pitää huomioida salin käyttöön, lämmittelyyn ja harjoitteisiin liittyen. Jätän ryhmän hallinnan ja järjestelyn jokaisen ohjaajan/opettajan omalle vastuulle keskittyen itse parkouriin liittyviin aisoihin.

1 TURVALLISUUSSEIKKOJA

Varsinkin aloittelevan ohjaajan on hyvä kerrata tärkeät ohjeet ennen parkouraamista. Olennaista on mitä, miten ja miksi tehdään. Seuraavasta listasta voi käydä läpi tarpeelliset osiot ennen harjoittelua. Parkouriin liittyy monesta muusta urheilusta poiketen välineiden kunnan tarkistus ja erityisesti tietynlainen lajinomainen lämmittely. Olennaista on ymmärtää yhteys, joka välineiden tarkastuksella on vapaa-ajan harrastamiseen ja lämmittelyllä lajin erityispiirteisiin. Tarkastuksella ohjataan oppilaitakin siihen, että on tärkeää olla rikkomatta mitään ja varmistaa oma turvallisuus. Lämmittelyssä käydään läpi kehon niitä osia, jotka joutuvat normaalia kovemmalle rasitukselle, myös liikuntaa harrastavien keskuudessa.

- Lue nämä ja sisäistä, koska osa asioista voi olla uusia, vaikka olisitkin ohjannut liikuntaa ennen, ja koska lopussa on havainnollistava kuva. Oppilaat ovat ohjaajan vastuulla.
- Lämmittele ja venyttele: Lämmittely ennen harjoittelua parantaa suorituskykyä ja vähentää loukkaantumisriskiä. Venyttelyllä voidaan tehostaa palautumista suorituksesta ja liikkuvuuden lisäämisellä saadaan lisää suorituskykyä, kun lihaksen työpituus lisääntyy.
- Varmista pintojen pito varsinkin ulkona
- Tee taitojesi mukaan. Jos et ole varma pystytkö tekemään, älä tee.
- Lähde helpommasta ja siirry vaikeampiin.
- Sisällä avojaloin tai sisäpelikengät jalassa, jotta ei liukastu

- Varmista laitteiden kunto ja asianmukainen asennus ennen käyttöä esimerkkinä rekki: tolpat kunnolla kiinni ja rekki huolellisesti lukittuna tolppiin.
- Varmista, että mikään ei kaadu, keikkaa tai luista normaalissa käytössä
- Anna selkeät ohjeet → Vastuu
- Vähemmän osatekijöitä tapaturman kannalta kuin joukkuelajeissa, joissa täytyy ottaa huomioon muut pelaajat. Koulussa vielä selvemmin esillä, koska oppilaiden erot voivat olla suuria.
- Patjat liikkeiden tekopaikoilla vähentävät riskiä loukkaantua
- Opettajan on hyvä olla valmiina ottaa oppilas kiinni tai pehmentämään pudotusta, mikäli ote lipsuu
- Turvallisuusohjeet ja niistä tieto kotiin. Oppilaille selväksi välineiden ja telineiden käyttöön liittyvä ohjeistus. Tarkasta telineet säännöllisesti ja ennen käyttöä ja varmista, että säädöt vastaavat oppilaiden tasoa. Sijoita telineet riittävän etäälle toisistaan ja seinästä yhteentörmäyksien välttämiseksi. (Opetushallitus 2001.)
- Muista patjat (ks. kuva 1)
- On myös hyvä varautua siihen, että mitä sitten, jos jotakin tapahtuu. Täytyy huolehtia ensiavun hoitamisesta. Yleisimpinä vammoja ovat yleensä nyrjähdykset ja kolaukset. 3 K'n (kylmä, koho ja kompressio) ohje on yleisesti hyvä nyrjähdysvammojen hoitokeino
- Pidä yllä ensiaputaitojasi (Opetushallitus 2001)



KUVA 1. Patjojen käyttö on suositeltavaa

Parkourissa yleisohje on, että paikkoja eikä itseään saa rikkoa. Ja vaikka parkourissa jokainen tekee omien taitojensa mukaan, on nappisuorituksen ja epäonnistumisen välinen raja hyvin pieni. Kuvassa 1 raja on juuri ylitetty. Siksi kannattaa muistaa patjat!

2 PARKOURILLE OMINAISIA ALKULÄMMITTELYJÄ

Kuten parkourtekniikoissa itsessään myös alkulämmittelyssä käytetään liikkeitä kuvaavia nimiä. Ohessa lista liikkeistä ja lämmittelyistä, joita on hyvä tehdä ennen parkourtuntia. Jos et tiedä tarkkaan liikkeen tekotapaa voit käyttää maalaisjärkeä ja kuvitella miten se tehdään.

1. Nilkkojen, polvien, ranteiden, kyynärpäiden, olkapäiden ja niskan pyörytykset, rullaukset ja taivutukset
2. Kissakävely
3. Kyykkykävely
4. Karhukävely
5. Rapukävely
6. Mittarimato
7. Apinakävely (roikkuen puomin alapuolella)
8. Peppuhyppely (istuen pakaralihaksilla eteneminen)
9. Vatsalishyppely (vatsallaan maaten vatsalihaksia jännittäen eteneminen)
10. Kottikärryt
11. Kuperkeikat
12. Kierimiset
13. Rollit
14. Olkapäähippa
15. Polvihippa
16. Varvashippa
17. Punnerrushippa
18. Dynaaminen venyttely

3 TEKNIIKAT JA IDEAT

Parkourtekniikat ovat yleisimpiä tapoja toimia, kun pyritään sulavaan liikkeeseen ei niin sulavassa ympäristössä. Tällä tarkoitan muun muassa erilaisten esteiden yli hyppimistä, kiipeämistä ja niiden päältä laskeutumista. Tässä kuvataan eri tekniikat ja niiden harjoittelumahdollisuuksia koulujen liikuntasalien välineillä. Jokainen voi tarpeen mukaan kehittää itse lisää liikkeitä, mutta näillä pääsee ainakin alkuun.

3.1 Hypyt

Hypyt kuuluvat olennaisena osana parkouriin (Edwardes 2010, 73-75).

3.1.1 Tarkkuushyppy, precision jump, kuva 2

Tarkkuushypyllä tarkoitetaan nimensä mukaisesti laskeutumista jonkin kapean kohteen päälle, kuten aita tai muuri. Laskeutumisen jälkeen on tärkeää pyrkiä säilyttämään tasapaino, mikä on mahdollista oikeanlaisella ponnistuksella ja itse alastulolla. Ponnistuksen tulisi olla tarpeeksi korkea, jotta alastulossa voima kohdistuisi alaspäin sen sijaan, että voima veisi eteenpäin horjuttaen tasapainoa. Alastulossa tärkeää on jousto ja päkiöille laskeutuminen. Kallio (2009) korostaa myös turvallisuuden tärkeyttä ja mainitsee, että polvien tulisi joustossa osoittaa jalkaterien kanssa samaan suuntaan, jolloin se ei rasita niin paljon polvia. Tärkeää olisi myös varmistaa laskeutumispaikan pitävyys ja kunto ennen hyppyä. (Edwardes 2010, 75 ja 90; Kallio 2009, 27.)



KUVA 2. Tarkkuushyppy

Tarkkuushyppy paksulle patjalle:

Laita paksu patja lattialle ja oppilaat hyppimään sen reunalle. Tavoitteena on saada tasapainoinen alastulo patjan reunalle.

- mitä pitempi välimatka sitä vaikeampi hyppy
- voit käyttää hypyssä myös koroketta, jolloin haaste vähän lisääntyy
- kun oppilaat osaavat patjan reunalle alastulon voit siirtyä kovaan alustaan kuten voimistelupenkki tai puomi (ks. kuva 3)
- muista varmistaa, että alastulopaikka kestää hypyn eikä kaadu!
- voimistelupenkkiä voi tukea patjalla tai opettajalla tai muulla vastaavalla



KUVA 3. Tarkkuushyppy voimistelupenkille

Tarkkuushyppy rekkitangolta (heilautuksesta) hyppyarkulle, kuva 4. Haastava!

Laita tanko niin korkealle, että sen alla sopii hyvin heilumaan ja hyppyarkku sopivan matkan päähän tangosta.

- aluksi voi harjoitella heilautusta ja hyppyä pelkästään patjalle
- tärkeää laittaa hyppyarkku ryhmän huomioiden sopivalle korkeudelle ja riittävän kauas
- aseta patja rekin ja arkun väliin



KUVA 4. Tarkkuushyppy rekkitangon avulla hyppyarkulle

3.1.2 Hyppy juoksuvauhdista

Hyppy ovat keskeisin osa parkouria juoksemisen ja kiipeämisen ohella. Luonnollisesti vauhdilla voidaan päästä hypyssä pitemmällä kuin ilman vauhtia, mutta se tuo samalla haastetta laskeutumiseen, koska pysäytettävää liike-energiaa on enemmän. Aluksi on hyvä harjoitella lyhyemmällä välimatkalla ja sitten kehon tottuessa rasitukseen ja laskeutumistekniikan parantuessa voi lisätä hyppyyn pituutta. Ihanteellisessa hypyssä vauhdinoton pitäisi olla nopea ja terävä ja hypyn suuntautua 45 asteen kulmassa, mikäli alastulo on samassa tasossa lähtötason kanssa. Terävyyttä tarvitaan erityisesti silloin, kun vauhdinottomatka on lyhyt suhteessa hypättävään matkaan (Kallio, 2009, 25). Epäsymmetrisen rasituksen välttämiseksi olisi hyvä harjoitella hyppyjä kummallakin jalalla yhtä paljon. (Edwardes, 2010, 45, 73-75.) Kallion (2009) mielestä pienempi lähtökulma olisi parempi, koska hän haluaa korostaa hypyn eteenpäin vievää voimaa, vaikka laskeutuminen helpottuu, jos alastulo tapahtuu suuremmissa kulmassa eli enemmän pystysuoraan (Kallio, 2009, 23-25).

Hyppy patjalle:

Aseta patja lattialle ja hypi sille.

- aluksi kevyt vauhti, mutta lisää vauhtia vähitellen

- pyri hyppimään niin kaukaa kuin mahdollista kuitenkin päästen patjalle
- käytä kumpaakin jalkaa hyppäämiseen
- voit kokeilla kuinka pitkälle esimerkiksi 3 askeleen vauhdilla pääsee, jolloin vauhdissa korostuu terävyys

Hyppy palikalta hyppyarkulle:

Aseta palikka/koroke lattialle ja hyppyarkku vähän matkan päähän siitä. laita väliin patja. Hypyt juoksuvauhdista palikalta arkulle.

- aloita matalalla arkulla ja nosta arkun korkeutta tarpeen mukaan
- mitä kovempi juoksuvauhti sitä korkeammalle oikein suunnatulla hypyllä pääsee

3.1.3 Kissanloikka, kissa, kätti, cat, kuva 5

Kissanloikaksi sanotaan mitä tahansa hyppyä, jossa tartutaan käsillä esteen reunaan ja jätetään jalat pystysuoralle pinnalle (Edwardes 2010, 77). Liikkeessä jalat tulevat ensin pintaan kiinni päkiät edellä ja hidastavat vauhtia, jotta käsillä on helpompi saada ote esteen yläreunasta. Vatsalihasten jännittäminen, kuten myös seinäpinnan ja kengänpohjien hyvä pito auttavat pysymään seinällä. Aina pitäisi pyrkiä siihen, että kissanloikan jälkeen voi jatkaa suoraan esteen päälle. (Kallio 2009, 29-30.)



KUVA 5. Kissanloikka

Kissanloikka palikalta ponnistuslaudalle, kuva 6:

Aseta ponnistuslauta tai vastaava tukevasti rekkitankoa tai puolapuuta vasten ja palikka sen eteen. Laita väliin patja.

- aluksi on hyvä kokeilla pelkästään otteen ottamista puolapuista/rekkitangosta
- palikan etäisyys vaikuttaa vaikeustasoon
- ohjaaja varmistaa oppilaan suorituksen.



KUVA 6. Kissanloikka palikalta ponnistuslaudalle

Kissanloikka juoksuvauhdista, cat leap

Tätä käytetään silloin, kun välimatka kohteelle on liian pitkä ilman vauhtia toteutettavaksi. Juoksuvauhdista johtuvan kovemman törmäyksen takia on kissanloikassa oltava huoleellisempi ja tekniikan oltava parempi, jotta liikkeessä onnistutaan. Hypyn tulisi suuntautua yläviistoon, jolloin esteelle laskeudutaan alaviistoon eikä niin suoraan vaakatasossa, jotta vältettäisiin esteeltä pois kimmattaminen. (Edwardes, 2010, 78, 131-133.)

Kissanloikka palikalta puolapuille, kuva 7:

Kun vauhditon kissaloikka onnistuu, voi siirtyä vauhdilliseen. Aseta aluksi ponnistuslauta tukevasti puolapuita vasten viistoon ja palikka riittävän kauan puolapuista. Voit laittaa myös patjan palikan ja puolapuiden väliin.

- vaikeutta voi lisätä siirtämällä palikkaa kauemmas tai ottamalla ponnistuslaudan pois, jolloin pitää olla erityisen tarkka laskeutumisessa

-Sopiva etäisyys on olennainen onnistumisen edellytys



KUVA 7. Kissanloikka palikalta puolapuille

3.2 Laskeutumiset

Hypyt kuuluvat olennaisena osana parkouriin (Edwardes 2010, 73-75), joten myös laskeutuminen ja sen harjoittelu on tärkeää. Jalkoja on hyvä koukistaa vähän jo ilmalennon aikana, jotta ne vaimentavat iskuja. Mikäli pudotus on matala, voi käyttää yhden jalan laskeutumista, mutta korkeammassa pudotuksessa kannattaa tulla alas tasajalkaa. Ennen ponnistusta on hyvä katsoa alastulopaikka. Ilmalennon aikana pitäisi pyrkiä olemaan pystyssä. Alastulossa on tärkeää laskeutua päkiöille ja niistä lähtien koukistaa nilkat, polvet ja lantio iskun vaimentamiseksi. Mitä hiljaisempi ja pehmeämpi laskeutuminen on, sitä parempi. Käsia voi myös käyttää apuna laskeuduttaessa vähentämään iskuja ja helpottamaan juoksuun lähtöä. (Edwardes 2010, 73-75, 86-87.)

3.2.1 Laskeutuminen vuorojaloin

Hankalissa paikoissa ja kapeille kohteille/esteille laskeuduttaessa voi olla helpompi tulla vuorojaloin kuin tasajalkaa. Tässä korostuu normaalin alastulon lisäksi alastulopaikan ennakoiminen ja laskeutumiseen keskittyminen. Ilmalennon aikana tulee vartaloa kääntää, jotta kohteeseen pääsee paremmassa kulmassa ja liikkeen jatkaminen onnistuisi ilman turhaa pysähtymistä. (Edwardes, 2010, 92-93.)

3.2.2 Rolli, roll, kuva 8

Korkealta laskeutuminen voi vahingoittaa niveliä, mikäli niihin kohdistuu liian suuri voima ilman riittävää joustoa. Tähän auttaa rolli, joka muistuttaa kuperkeikkaa tai itsepuolustuslajeissa käytettävää ukemia. Se kuitenkin eroaa näistä kummastakin siten, että rollin tarkoitus on päästä jatkamaan mahdollisimman nopeasti ja se on suunniteltu myös kovemmilla alustoilla käytettäväksi, toisin kuin kuperkeikka. Siinä kosketus tulee selkää pitkin viistottain, jolloin kontakti alustaan on pehmeämpi kuin suoraan selkärankaa pitkin rullattaessa (kuperkeikka). Laskeutuminen ennen rollia on vähän etupainoinen, jolloin siihen päästään suoraan välillä pysähtymättä. (Kallio 2009, 28-29.) Edwardes (2010) kuvaa alastulon ja itse rollin välivaihetta hallituksi kasaan kaatumiseksi, mikä tarkoittaa liikkeen jatkumista alastulosta suoraan ilman pysähdystä. Vartaloa täytyy kuitenkin pyöristää mahdollisimman sulavan pyörähdyksen mahdollistamiseksi. (Edwardes 2010, 42.)



KUVA 8. Rolli

Rolli patjalla, kuva 9 ja kuva 10:

Kannattaa aloittaa rollin harjoittelu aivan perusteista eli tasaisella pehmeällä alustalla ilman vauhtia.

- voi aloittaa kuperkeikalla ja siitä siirtyä käsien asentoa aluksi muuttamalla rolliin
- tavoitteena päästä rollista suoraan ylös ja liikkeelle
- pieni vauhdin otto voi helpottaa ylös pääsyä sitten kun liike on muuten hallinnassa



KUVA 9. Rollista nousu.

KUVA 10. Rolliin lähtö

3.2.3 Reunaroikunta, kätti, kuva 11

Reunaroikuntaan eli kättiin laskeuduttaessa jalat jätetään pystypinnalle ja käsillä otetaan ote kohteen yläreunasta. Jalat tulevat seinälle samaan aikaan ja jalkaterillä vaimennetaan iskua, jotta käsillä saadaan ote mahdollisimman helposti. Jalkojen jouston jälkeen on tarkoitus pyrkiä nousemaan kohteen päälle ensin jaloilla ponnistamalla ja lopuksi käsillä vetämällä. (Edwardes 2010, 77.)



KUVA 11. Reunaroikunta

3.2.4 Kurkilaskeutuminen, kuva 12

Kurkilaskeutumisessa toinen jalka tulee esteen tai kohteen pystypinnalle ja toinen sen päälle. Tätä tekniikkaa käytetään laskeuduttaessa niin kapealle pinnalle, että kummatkin jalat eivät mahdu kohteen päälle. Tällöin toisella jalalla saadaan lisää tukea, ettei kaikki voima ole yhden jalan varassa. Toinen käyttötapa on, jos hyppy kohteelle jää liian lyhyeksi eikä vauhti riitä pääsemään kohteen päälle kummallakin jalalla. Kun toinen jalka jätetään tukemaan pystypinnalle, ei painopistettä tarvitse tuoda kokonaan kohteen päälle. (Kallio 2009, 27-28.)



KUVA 12. Kurkilaskeutuminen

Kurkilaskeutuminen arkulle, kuva 13:

Aseta arkku seinää vasten kohtisuoraan

- arkun korkeutta säätelämällä voi muuttaa vaikeustasoa
- tarpeeksi korkea arkku havainnollistaa paremmin kurkilaskeutumisen hyötyä, jos arkun päälle ei pääse suoraan kahdella jalalla
- voit asettaa arkun poikittain jolloin vastaan tuleva seinä osittain pakottaa laskeutumaan kurkityylillä



KUVA 13. Kurkilaskeutuminen arkulle

Reunaroikunnasta ponnistaminen

Liike tapahtuu ponnistamalla kissanloikalla seinältä toiselle. Ponnistus tapahtuu voimakkaasti ylös ja poispäin seinästä. Kehoa nostetaan ennen hyppyä käsillä ylös ja tarpeen vaatiessa myös toinen jalka nostetaan ylemmäs. Sitten käsillä ja jaloilla työnnetään pois seinästä ja kohti toista seinää. Ilmassa käännetään ja pyritään laskeutumaan yläkautta, jotta voidaan vielä joustaa jaloilla ja käsillä. Napakka ote käsillä kohteesta, jotta ei tiputa, vaikka jalat lipsuisivatkin. (Edwardes, 2010, 134-135.)

3.2.5 Reunanousu, kuva 14

Kun opettelee reunanousun, voi päästä paljon nopeammin ja sulavammin jatkamaan matkaa liikkeen jälkeen. Kädet täytyy saada tukevasti kohteen päälle ja sitten erityisesti käsillä punnertamalla nostaa itsensä niin ylös, että saa toisen myös toisen jalan kohteen päälle. Tämän jälkeen jalkaa apuna käyttäen nousee ylös ja jatketaan matkaa. (Edwardes 2010, 105, 133.)



KUVA 14. Reunanosu

Reunanosu puolapuille asetetulle voimistelupenkille, kuva 15:

Laita voimistelupenkki koukuistaan kiinni puolapuihin. Aseta toinen pää korokkeen päälle, jotta penkki on suunnilleen vaakatasossa.

- vaikeuttaa voi hyppäämällä seinäponnistuksella puolapuilta sen jälkeen, kun on harjoitellut lattialta



KUVA 15. Reunanosu puolapuille asetetulle voimistelupenkille

3.3 Ylitykset

Ylitykset ovat perusliikkeitä ja niihin törmää parkourissa väistämättä, muttei kirjaimellisesti. Ovat yleisesti käytetty ja valitaan aina kohteen/esteen/henkilön ulottuvuuksien ja ominaisuuksien mukaan. Englanninkielellä käytetään ”vault” sanaa, joka suomennetaan ylitykseksi tai loikaksi. Loikasta käytetään yleisemmin sanaa stride.

3.3.1 Syrjälytys, side vault, kuva 16

Tämä on helpoin ylitystekniikka, joka voidaan tehdä kapealla esteellä. Ponnistus tehdään tasajalkaa ja käsillä autetaan vetämällä kehoa esteen yli. Jalat tulevat koukussa käsien vierestä ja vartalo kallistuu vastakkaiselle puolelle. (Kallio 2009, 33-34.)



KUVA 16. Syrjälytys

1. Aseta rekkitanko tolppien väliin ja aluksi ohut patja toiselle puolelle tankoa laskeutumista varten.

- korkeella voit muuttaa saman pisteen erikokoisille oppilaille sopivaksi ilman, että tarvitsee säätää rekkitankoa

- patja on hyvä olla aluksi alustulossa tuomassa turvallisuutta, mutta jätä se tilaisuuden tultua pois

- jos saat 2 rekkitankoa vierekkäin, voit laittaa ne eri korkeudelle, jolloin oppilaat saavat valita kummasta menevät

3.3.2 Käännösylytys, turn vault

Käännösylytys eroaa muista ylitystekniikoista merkittävästi, koska siinä tavoite ei ole varsinaisesti esteen ylittäminen ja juoksun jatkaminen, vaan esteen toiselle puolelle pysähtyminen, esimerkiksi kissaroikuntaan. Tämä on käytännöllinen liike, jos toisella puolen estettä on niin suuri pudotus, että ei ole turvallista pudottautua suoraan ylityksestä. Kädet tulevat esteen päälle, toinen myötä- ja toinen vastaoitteella. Ponnistuksen on tarkoitus suunnata hallitusti ylös- ja eteenpäin, jotta pysähtyminen esteen toiselle puolelle on helpompaa. (Edwardes, 2010, 100-102; Kallio, 2009, 37-38.)

Käännösylytys rekkitagolla ja arkulla, kuva 17:

Aseta arkku rekkitagolppien väliin ja tanko arkun ylälaidan korkeudelle. Tarkoitus on, että arkun yli hypätään toiselle puolelle, mutta rekkitagosta otetaan kiinni. Tue arkku huolellisesti.

- arkun tueksi/painoksi käyvät erinomaisesti oppilaat, joita ei kiinnosta



KUVA 17. Käännösylytys rekkitagolla ja arkulla

3.3.3 Askelylytys, step vault, kuva 18

Tämä tekniikka on turvallinen ja helppo, ja sillä voi ylittää rinnan korkeutta matalamman esteen. Ponnistus tehdään yhdellä jalalla ja kädellä sekä toisella kuin ponnistavalla jalalla

otetaan tukipiste esteen päältä. Suurin osa painosta on käden varassa ja jalalla otetaan esteestä vauhtia. Ponnistava jalka tulee vartalon alta, eli ollaan kallistuttu ponnistavan jalan puolelle, ja koskee maahan ensimmäisenä.



KUVA 18. Askelylitys

Askelylitys pukilla tai arkulla, kuva 19:

Aseta arku tarpeeksi matalalle. Jos käytät pukkia, voit madaltaa estettä laittamalla voimistelupenkkejä menemään pukin ali (ks kuva 19)

- pyri mahdollisimman sujuvaan ja nopeaan ylitykseen
- tarkoituksena päästä suoraan juoksuun esteen jälkeen
- tämän jälkeen voi heti edetä vauhtiylitykseen



KUVA 19. Askelylitys pukilla

Askelylitys rekillä, kuva 20:

Aseta rekki matalalle.

- rekki helpottaa otteen saamista, mutta voi olla myös liukas



KUVA 20. Askelylitys rekillä

3.3.4 Vauhtilylitys, speed vault, kuva 21

Tekniikka poikkeaa askelylityksestä siinä suhteessa, että este ylitetään pelkästään käden varassa. Tällöin ponnistavalla jalalla ja tukikädellä annetaan tarpeeksi vauhtia esteen ylittämiseen, eikä toinen jalka koske ollenkaan esteeseen. Tärkeää on hypätä riittävän kaukaa, jotta esteen yli päästään sulavasti. (Kallio 2009, 36.)



KUVA 21. Vauhtilylitys

Vauhtilylitys hyppyarkulla ja puomilla, kuva 22:

Aseta arkku ja puomi poikittain esteiksi. Varmista, että puomi pysyy pystyssä.

- kun kummankin esteen ylitys rupeaa onnistumaan, voit laittaa ne peräkkäin haasteen lisäämiseksi

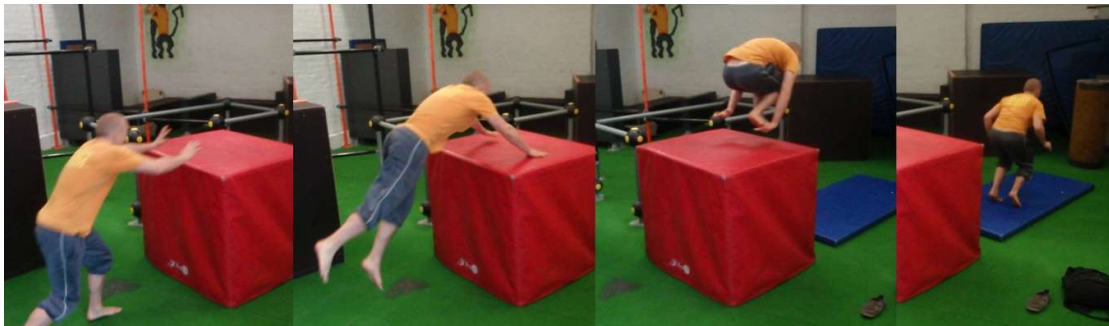
-Peräkkäiset esteet ohjaavat sulavuuteen ja liikkeen jatkuvuuteen



KUVA 22. Askelylitys hyppyarkulla ja puomilla

3.3.5 Apinaylitys, monkey vault, kuva 23

Pitkien esteiden ylityksessä on hyvä käyttää apinaloikkaa. Siinä terävästä juoksuvauhdista ja ponnistuksesta hypätään esteen yli lisäämällä loppuun voimakas käsiveto. Kädet vietään mahdollisimman lähelle esteen takareunaa ja hyppy tulee aluksi käsinojan varaan, mutta siitä suoraan jatkaen käsivetoon ja -työntöön. Tärkeää on ponnistuksen oikea suuntaaminen eteenpäin. Ilman käsinojaa pää edellä suunnattu hyppy kaatuisi mahalleen. (Kallio 2009, 34-35.) On myös olennaista nostaa lantiota ja jalkoja ylös, jotta koko vartalo saadaan esteen yli (Edwardes 2010, 122-124).



KUVA 23. Apinaylitys

Apinaylitys hyppyarkulla, kuva 24:

Aseta hyppyarkku sopivalle korkeudelle ja sen taakse patja.

- pehmeä hyppyarkku on kovaa parempi aloittelijoille
- arkku kannattaa asettaa niin korkealle (vyötärötason yläpuolelle), että käsillä pitää jo tehdä vähän työtä sen yli pääsemiseksi
- aluksi voi aloittaa hyppäämällä arkun päälle ja edetä siitä sen yli patjalle hyppäämiseen



KUVA 24. Apinaylitys hyppyarkulla

Apinaylitys kielipalikalla:

Laita kielipalikka viistopuoli hyppääjään päin ja patja toiselle puolen alastuloon.

- kannattaa aloittaa pienellä vauhdilla ja hyppäämällä aluksi palikan päälle
- kädet kannattaa viedä pitkälle palikan takalaidalle
- palikan eteen voi laittaa ponnistuslaudan tai muun vastaavan helpottamaan ponnistusta/korottamaan hyppytaaso
- taitojen parantuessa voi lisätä hypyn etäisyyttä kielipalikasta haasteen lisäämiseksi tai yrittää ponnistaa mahdollisimman kauas palikasta
- pitäisi pyrkiä sujuvaan juoksuun heti palikan jälkeen ilman pysähtymistä

3.3.6 Vätysylitys, lazy vault, käytetään myös nimeä liukuylitys, slide vault, kuva 25

Tätä käytetään kapeille esteille, kuten kaiteille, jos estettä lähestytään vinosti. Esteen vierestä ponnistetaan ulommalla jalalla samalla kun toinen jalka nousee ylös ja kädellä otetaan kiinni esteestä. Jalat saksaavat ja toinen käsi tuodaan esteeseen selän takaa. Keho on ylityksen ajan esteen suuntainen ja kallistettuna taaksepäin. Aluksi voi olla vaikea tuoda toista kättä selän takaa esteelle, joten sen voi laittaa valmiiksi vartalon sivulle, niin että takapuolen liukuessa esteen päältä, kämmen tulee automaattisesti esteelle. (Kallio 2009, 35-36.)



KUVA 25. Vätysylitys

Vätysylitys rekkitungolla:

Aseta rekkitungo vyötärön korkeudelle.

- aloittaa voi vähän matalammalla tangolla kävelyvauhdilla
- kun oppilaat saavat ideasta kiinni voi tankoa nostaa vyötärön tasoa korkeammallekin

3.3.7 Ryntäysylitys, dash vault, varasloikka, kuva 26

Ryntäysylitys muistuttaa apinaylitystä. Siinäkin jalat tulevat käsien välistä. Se on kuitenkin apinaa vaativampi, koska jalat täytyy heittää esteen yli ennen kuin kädet tulevat esteelle. Vähän kuin olisi tarkoitus hypätä istumaan esteen takalaidalle. Istumisen sijaan käsillä annetaan lisävauhtia.



KUVA 26. Ryntäysylitys

Ryntäysylitys kielipalikkalla:

Laita palikan taakse patja. Voit käyttää myös arkkua palikan sijasta.

- kielipalikka vaatii kovemman vauhdin ja on siksi vaativampi
- arkkua voi käyttää sekä pituussuunnassa että poikittain
- haasteena voi yhdistää apinaylityksen ja ryntäysylityksen sarjaksi samalla esteellä tehtäväksi (monkey-dash, kuva 27)



KUVA 27. Seinäpönnistuksesta ryntäysylitykseen

3.3.8 Ylitys seinäponnistuksella, wall run, pop vault, kuva 28

Seinäponnistusta käytetään ylitykseen, mikäli este on niin korkea, ettei sen päälle muuten pääse. Tarvittava lisä ponnistukseen saadaan sillä, että viimeinen askel maassa ja ensimmäinen seinällä ovat nopeita ja suuntautuvat ylöspäin, jolloin päästään tarpeeksi korkealle esteen ylittämiseksi. Loppua kohti kiihtyvä vauhtia auttaa pääsemään korkeammalle ja siten helpommin esteen yli. Seinäaskeleen, yhden tai useamman, jälkeen täytyy käsillä ottaa kiinni esteen reunasta ja vetää itsensä ylös esteen päälle hyödyntäen juoksusta saatua vauhtia. (Edwardes 2010, 56-59, 103-105; Kallio 2009, 25-26, 38.)



KUVA 28. Ylitys seinäponnistuksella

- vaikea harjoitella pelkästään normaalilla liikuntasalin kalustolla
- voi harjoitella, jos salista löytyy korkealla oleva reuna tai vastaava, josta saa kiinni

3.3.9 Seinäponnistus, tic-tac, kuva 29

Seinäponnistuksen tavoitteena on edellisen tekniikan tyyliin saada lisää korkeutta ylitykseen, mutta tässä ei ylitetä samaa estettä vaan ponnistuksella muutetaan suuntaa toista estettä kohti. Oleellista liikkeen onnistumisen kannalta on sijoittaa jalka oikein ponnistettavalle alustalle. Täytyy huomioida kuinka kauas ja mihin suuntaan alustasta ponnistetaan. Joka tapauksessa jalan tulee olla edelliseen verrattuna korkealla pidon varmistamiseksi. Polvi ja nilkka voivat olla huonossa kulmassa, jolloin tulee jännittää aktiivisesti nilkkaa, niin ponnistusvaiheessa kuin alastulossakin korostaa Kallio (2009). Ponnistuksen jälkeen pitää kääntää keho kohteen suuntaan ja laskeutua pehmeästi joustamalla jaloista. On myös mahdollista jatkaa suoraan

jollain toisella liikkeellä, jos ponnistuksesta saadaan tarpeeksi vauhtia kohteen ylittämiseen. (Edwardes 2010, 67-69, 118-119; Kallio 2009, 26-27.)



KUVA 29. Seinäponnistus

Seinäponnistus puolapuilla ja ponnistuslaudalla, kuva 30:

Aseta ponnistuslauta puolapuuta/seinää vasten ja patja laudan toiselle puolelle. Tarkoitus on hypätä patjalle käyttäen hyväksi. Varmista, että lauta on tukevasti kiinni.

- patjaa siirtämällä voi muunnella vaikeustasoa
- ponnistuslaudan alle voi laittaa apuopettajia/esteitä ohjaamaan hyppyä oikein eli ylöspäin



KUVA 30. Seinäponnistus puolapuilla ja ponnistuslaudalla

- ponnistuslautan ja patjan väliin voi lisätä esteen ja kokeilla hyppäämistä ilman ponnistuslautaa ja sen kanssa esteen yli, kuva 31, kuva 32 ja kuva 33



KUVA 31. Aluksi kannattaa harjoitella pienellä esteellä



KUVA 32. Kun esteen päälle pääse helposti, (KUVA 33) voi yrittää suoraa ylitystä

3.3.10 Seinäponnistus kierteellä, tic-tac 360, kuva 34

Tämä tekniikka poikkeaa edellisestä niin, että seinästä otetaan kaksi askelta, joiden avulla on tarkoitus pyörähtää pysty akselin ympäri. Tekniikan etu on juoksuvauhdin säilyttäminen ja suuntaaminen paremmin liikkeen jälkeen, koska pyörähdysten ansiosta liike ei hidastu yhtä paljon kuin pelkässä seinäponnistuksessa. Siksi on helpompi jatkaa suoraan seuraavaan liikkeeseen tai juoksuun. Liikkeessä esteen puoleinen jalka ponnistaa seinästä, jonka jälkeen ulompi jalka tulee seinälle ja auttaa pyörähdyksessä ulkokautta. Katseen pitäminen eteenpäin auttaa pitämään pyörähdysten pystytasossa. Ponnistusten jälkeen laskeudutaan esteen päälle tai sen yli pehmeästi. (Edwardes 2010, 120-121.)



KUVA 34. Seinäpönnistus kierteellä

Seinäpönnistusta kierteellä voi harjoitella seinästä tai puolapuita vasten asetetulta pönnistuslaudalta hyppäämällä:

- aluksi kannattaa harjoitella pelkkää hyppäämistä ja siinä pyörähdystä patjalle, koska se voi olla vaikea hahmottaa
- kun liike on sillä tasolla, että hyppy on vakaa ja siitä pääsee hyvässä asennossa alas voi lisätä toisen osan eli alastulon
- alastuloon käy mikä tahansa tukeva alusta, kuten kielipalikka tai arkku

3.3.11 Nousu, Askelnousu, kuva 35

Nousujen harjoittelu auttaa sulavampien liikesarjojen tekoon (Edwardes 2010, 46).



KUVA 35. Askelnousu

3.3.12 Apinanousu

Tämä on käytännöllinen tapa silloin kun este on riittävän matala, että sen päälle pääsee, mutta sitä ei pääse suoraan ylittämään. Apinaylityksen tavoin kädet tuodaan hypyn jälkeen ensin esteen päälle, jonka jälkeen jalat tuodaan käsien väliin. Toinen jalka kannattaa tuoda vähän eteen, jotta liikkeen jälkeen on helpompi jatkaa suoraan juoksuun tai seuraavaan liikkeeseen. (Edwardes, 2010, 49.)

Apinanousu hyppypukilla tai hevosella:

- jos käytät hevosta, voi kahvoista kiinniottamalla helpottaa liikettä
- Monen hyppypukin korkeutta voi muuttaa taitotason mukaan

3.3.13 Käännös nousu

Tämän tekniikan tarkoitus on päästä matalan esteen päälle, josta voi jatkaa liikettä takaisin päin tai vaihtoehtoisesti hypätä jonkin toisen kohteen päälle. Yhden jalan ponnistuksella liikkeestä saa nopeamman. Kädet laitetaan siten, että ensin tulevan käden sormet osoittavat siihen suuntaan johon liikettä jatketaan, jolloin se ei hidasta vauhtia. Toinen käsi tulee antaa yleensä vain vähän tukea ja koskettaa estettä vain hetken, koska liikettä jatketaan välittömästi. Tätä voidaan myös käyttää voima- ja tasapainoharjoittelussa toistamalla liikettä useamman kerran peräkkäin. (Edwardes, 2010, 46-49, 94-96.)

3.4 Alitukset

Monissa paikoissa voi käyttää hyväkseen esimerkiksi oksaa, kaidetta tai vastaavaa uloketta, jonka ali on helpompi pujahtaa kuin se olisi ylittää. Siksi onkin hyvä harjoitella alituksia näitä tilanteita varten. Koulujen välineillä parhaiten tähän käyvät rekki ja nojapuut. Ulkona täytyy varmistaa, että kohde kestää alituksen aiheuttaman rasituksen, ettei esimerkiksi oksa katkea. Samaa voi kuvata sisällä luitusten varmistamisella.

3.4.1 Suora alitus, underbar

Jalat menevät ensin kaiteen ali. Tämän jälkeen otetaan käsillä kiinni kaiteesta ja viedään niiden avulla keho kaiteen ali, taikka kahden kaiteen välistä. Kädet antavat vauhtia, jotta voidaan jatkaa sulavasti seuraavaan liikkeeseen. Tämän onnistumiseksi pitää ponnistaa tarpeeksi kaukaa kohteesta, jotta jalat ennättää nostaa tarpeeksi ylös, varsinkin läpihypyssä. Kädet pidetään edessä ja katse kaiteessa/tangossa, josta on tarkoitus ottaa kiinni. Kädet tulisi pitää koukussa ja vartalo lähellä esteen yläosaa. (Edwardes, 2010, 61, 112-114; Kallio, 2009, 30-31.)

Suora alitus rekillä, kuva 36:

Aseta rekki ryhmän huomioiden sopivalle korkeudelle siten, että siihen voi hypätä, joten ei liian alas.

- aluksi on hyvä harjoitella ilman estettä ja ylimääräistä vauhtia
- vaikeutta saa lisäämällä esteeksi esimerkiksi pehmopalikan, patjan tai muun vastaavan rekin alle, jolloin kroppa pitää nostaa tangon lähelle ja viedä sujuvasti se ali
- kokeneemmille ryhmille voi laittaa myös kovia esteitä, jolloin on vähemmän varaa tehdä virheitä. Voi myös laittaa 2 rekkitankoa samojen tolppien väliin, jolloin alitus tehdään niiden välistä



KUVA 36. Suora alitus rekillä

Kuvasta 37 poiketen ohjaajan kannattaa varmistaa lähempänä suorituspaikkaa yllättävien tilanteiden varalta, kuten otteen lipeäminen tai esteen kaatuminen.



KUVA 37. Ohjaajan sijoittuminen on turvallisuuden kannalta tärkeää. Kyseinen ohjaaja liian kaukana ja katse oppilaan sijaan kamerassa.

Erilaisilla korokkeilla voi muokata tehtävää ryhmälle sopivaksi, kuva 38.



KUVA 38. Esteenä voi käyttää erilaisia korokkeita

Suora alitus nojapuilla, kuva 39:

Aseta nojapuut sopivalle korkeudelle ja esimerkiksi kapea patja sen alle pystyyn.

- oppilaiden pitää yrittää päästä välistä siten, että patja ei kaadu
- opettaja voi varmistaa suoritusta vierestä ja pitää samalla patjaa pystyssä
- opettaja voi myös vaihdella patjan ja nojapuun väliin jäävää tilaa nostamalla tai laskemalla patjaa tarpeen mukaan
- ohjaaja voi samalla sekä varmistaa että tuke/nostaa/laskea patjaa haasteen muuttamiseksi.



KUVA 39. Suora alitus nojapuilla

3.4.2 Kierrealitus, underbar 360

Tekniikkaa käytetään yleensä, kun pitää päästä kahden tangon välistä, mutta niin korkealta, ettei se ole mahdollista suoralla alituksella. Kallion (2009) mielestä kyseessä on ainoastaan suoraan alitukseen lisää haastetta tuova muoto, vaikka mielestäni sen tekemisessä on selvä etu korkeissa väliköissä. Edwardes (2010) mainitsee sen olevan yleisin ja monikäyttöisin alitustekniikka. Siinä keho viedään pää/kylki edellä ylemmän tangon ali, otetaan ristiote ylätangosta ja keho tuodaan juoksuvauhdin ja käsien avulla tankojen välistä. Käsillä nostetaan kroppaa niin, että päästään koskematta alempaan tankoon. Tässä vaiheessa ollaan yleensä

vaakatasossa katse ylöspäin. Lopussa käsillä käännetään kehoa haluttuun jatkosuuntaan ja työnnetään vielä lopuksi esteestä pois. (Edwardes, 2010, 61, 109-111; Kallio, 2009, 31.)

Kierrealitus kahta rekkitankoa tai rekkitankoa ja voimistelupenkkiä (kuva 40) käyttäen:

Aseta rekkitangot niin, että ylempään tankoon yltää hyppäämällä ja alempi on niin korkealla, että suora alitus on vaikea tehdä.

- alempaa tankoa voi tarvittaessa pehmustaa ohuella patjalla
- mitä korkeammalla ja kapeampi väli on, sitä vaikeampi siitä on päästä
- joitakin rekkitankoja voi laittaa vinoittain tolppien väliin, joten silläkin on mahdollista muuttaa vaikeustasoa ilman, että tarvitsee olla koko ajan säätämässä.
- rekin eteen voi laittaa toiselle laidalle esimerkiksi palikan korokkeeksi, jolloin useamman tasoiset oppilaat voivat käyttää samaa suorituspaikkaa



KUVA 40. Kierrealitus rekkitangolla ja voimistelupenkillä

3.5 Muita liikkeitä

3.5.1 Dyno

Dyno perustuu kiipeilijöitten käyttämään samannimiseen liikkeeseen. Siinä vedetään itseä seinällä ylöspäin samalla jaloilla ponnistaen. Tarkoitus on päästä voimakkaalla käsivedolla kohteeseen, joka voi olla yläpuolella, sivuilla tai takana. (Edwardes 2010, 81.)

Dyno kahdella rekkitangolla. Aseta rekkitangot tolppien väliin, niin korkealle, että alemmassa tangossa roikuttaessa jalat jäävät ilmaan. Tarkoitus päästä alemmasta tangosta ylemmälle käsivedolla

- mitä isompi tankojen väli sitä vaikeampi liike
- liikettä voi helpottaa jaloilla ponnistamalla palikalta tai maasta

3.5.2 Heilautus

Tavoitteena on päästä heilauttamaan itsensä oksasta, tangosta tai vastaavasta eteenpäin mahdollisimman pitkälle. Yleensä kohteena on toinen oksa tai tanko, johon pyritään tarttumaan. Liike lähtee keinuttamalla edestakaisin ja lopuksi heilauttamalla lantio eteen samalla kun päästetään käsillä irti. (Edwardes 2010, 81, 136-137.)

Heilautus nojapuilla. Aseta miesten- tai naistennojapuut niin korkealle, että niissä voi heilua koskettamatta lattiaa. Laita patjoja alle. Heilauta toisesta puusta toiseen.

- pitempi väli tai naistennojapuilla yläpuulle heilauttaminen vaikeampi

3.5.3 Kissakävely

Kissakävely on neljällä raajalla kävelyä kapean esteen päällä. Lantion kannattaa pitää alhaalla ja polvet esteen yläreunan alapuolella, jos mahdollista. Tärkeää on ristikkäisen jalan ja käden samanaikainen liike. Painon tulisi jakautua tasaisesti käsille ja jaloille. Siksi se on myös hyvä lämmittelyliike. (Edwardes 2010, 32, 55.)

Hyviä välineitä kissakävelyn opettelemiseen ovat erityisesti puomit ja voimistelupenkit. Nojapuut vaativat jo vähän enemmän harjoittelua

4 VÄLINEISTÖ

Tässä luvussa käsitellään yleisimpiä kouluissa olevia telinevoimisteluvälineitä, joita voidaan käyttää parkourtekniikoiden opetuksessa. Tyypillisesti kouluissa on voimisteluvälineinä ja -telineinä permanto, matto, penkki, puomi, hyppy, puolapuut, köydet, renkaat, rekki, nojapuut ja trampetti.

Eritasonojapuut ovat kilpavoimisteluvälineitä. Eritasonojapuut eivät kestä sivulta tulevia voimia kovin hyvin, joten se pitää huomioida liikkeitä suunnitellessa. Nojapuut on suunniteltu kestävämmän vain voimistelukäytössä. Puomit ovat myös suunniteltu suhteellisen keveille käyttäjille, joten raskaampien harrastajien kannattaa varoa puomien käyttöä.



Hevonen on telinevoimistelussa käytetty väline, jota voidaan hyödyntää myös parkourissa. Sopii arkkujen tavoin ylitysten harjoitteluun. Hevosia voi olla kouluissa eri kokoisia ja ilman kahvoja.



Hyppyjakkaralla voidaan muunnella liikkeitten vaikeustasoa ryhmän mukaan. Korkeampi lähtötaso sopii lyhyemmille oppilaille. Jakkara on tukevampi pituus- kuin leveysuunnassa, joten mieti tarkkaan miten käytät sitä.



Hyppypalikka on hyppyjakkaran tavoin hyvä apuväline, mutta vielä sitä tukevampi ja pehmeämpi.



Hyppypukkeja löytyy monesta koulusta leveää tai kapeaa mallia. Niillä voidaan harjoitella ylityksiä kuten hevosella ja arkuillakin.



Kielipalikka soveltuu nousujen ja ylitysten harjoitteluun erinomaisesti. Se on tarpeeksi pitkä, joten sen päälle on helppo jäädä. Toisaalta pituus lisää haastetta kun harjoitellaan ylityksiä. Myös palikan suuntaamisella on merkitystä.



Köysi soveltuu kuten renkaatkin erilaisiin heiluntoihin ja sen lisäksi nimensä mukaisesti kiipeämiseen. Vähän haasteellisempi verrattuna renkaisiin, koska otteen pitäminen vaikeampaa (vaatii enemmän käsivoimia). Voi olla hyvin renkaitten kanssa vierekkäin, jolloin oppilaat saavat itse valita sopivan vaatuvuustason. Köysi soveltuu paremmin eri kokoisille henkilöille, koska otteen korkeuden voi itse päättää toisin kuin renkaissa. Heilunnasta on helppo jatkaa tarkkuuslaskeutumiseen.



Nojapuut soveltuvat hyvin roikkumisiin ja heilautuksiin. Varmista, että kaikki lukitukset ovat kunnolla kiinni. Puomin yläpuoli sopii myös kissakävelyyn, koska puomista saa hyvän otteen käsillä. Kuvassa myös nojapuiden liikuttelemiseen käytetty laite.



Paavo-puomi on tasapainon harjoitteluun oivallinen väline. Erilaisia liikkumatapoja käyttäen voi edetä päästä päähän. Erityisen hyvä kissakävelyn harjoitteluun, koska siitä saa hyvän otteen ja polven voi asiaankuuluvasti laskea puomin sivuille. Soveltuu erityisen hyvin aloittelijoille korkeutensa ansiosta.



Ponnistuslauta toimii korokkeena palikan ja jakkaran tavoin sekä kaltevana pintana esimerkiksi puolapuita vasten, jolloin erilaisia nousuja ja seinäjuoksua voidaan harjoitella. Jos pidät ponnistuslautaa pystyssä, varmista sen tukevuus.



Puolapuilla voi kiipeillä. Toimiviksi ratkaisuksi on huomattu penkin laittaminen puolapuita vasten ja toinen pää puolapuista korokkeelle. Myös ponnistuslaudan voi asettaa puolapuita vasten, jolloin voidaan harjoitella seinästä ponnistamista.



Rekillä voidaan harjoitella monipuolisesti alituksia ja ylityksiä. Korkeutta on helppo muuttaa. Myös kahden rekkitangon käyttö samojen tolppien välissä luo erilaisia haasteita. Varmista tolppien lattiaukitus ja rekin lukkotappien oikea kiinnitys.



Rekkitangolla yksinään voidaan harjoitella tasapainoa ja vaikeutta voidaan lisätä asettamalla tangon toinen pää esimerkiksi palikan päälle tai kahden palikan väliin.



Renkaat ovat hyvät välineet heiluntaan ja roikuntaan. Niistä on helppo pitää kiinni.



Voimistelupenkki on erinomainen väline moneen eri tarkoitukseen. Joissain voimistelupenkeissä on penkin päissä koukut (kuten kuvassa), joista penkin voi ripustaa joko rekistä tai esimerkiksi puolapuista. Penkkiä pystyy käyttämään niin pystyssä, väärinpäin, kuin kyljelläänkin, jolloin se antaa haastetta tasapainoharjoittelulle. Varmista ettei kaadu tai keikkaa ja varmista kestävyys ennen käyttöä.



5 POHDINTA

Ei ole tietoa kuinka pitkään koulujen välineistöön kuuluvat niin puolapuut kuin voimistelupenkitkin, mutta vaikka uusia ideoita ja välineitä tulee koko ajan lisää, eivät vanhat ole lähdössä ihan heti pois. Siksi uskonkin, että tästä työstä voi olla paljon hyötyä kaikille, jotka haluavat opettaa/oppia parkouria. Olennaista on saada ideoita opettamiseen, eivätkä ne varmasti ole pelkästään telinekohtaisia, vaikka kalustoa uusittaisiinkin. Uskon, että jo muutaman idean läpi selaamalla voi saada itselleen pienen hahmotelman välineiden käyttömahdollisuuksista ja siten keksiä nopeasti itsekin erilaisia käyttötarkoituksia välineille ja telineille. Liikunnanopettajilla varmasti riittää mielikuvitus myös omiin ideoihin, mutta näistä on ainakin hyvä lähteä, jos ei ole varma omien toimivuudesta, koska näitä käyttäneet parkourohjaajat ovat todenneet ne toimiviksi. Olennaista ei myöskään ole näiden tekniikoiden kirjaimellinen seuraaminen, vaan näiden kautta uusien ideoiden kehittäminen. Näitä liikkeitä voi, ja pitääkin, vapaasti jalostaa ja yhdistellä. Tällä hetkellä koulujen taloustilanne on varmaan vielä pahemmassa jamassa kuin Suomen yleensä, jos verrataan muutaman vuoden takaiseen, joten lisää varoja liikuntavälineistön uusimiseen on turha odottaa. Tämän takia en usko, että välineistöä on kovinkaan moni koulu nopeasti uusimassa. Parkourin hyvä puoli on myös, että monista uusista lajeista poiketen, se ei vaadi suurta rahallista panostusta. Ei koulun, eikä harrastajan puolelta. Oppilaat ja vanhemmat pääsevät vähemmällä, koska harrastamiseen riittää sisällä normaali sisäliikuntavarustus ja ulkona lenkkareiden ja verkkareiden lisäksi sormikkaat tai vastaavat käsien suojaksi. Tosin nekään eivät ole pakolliset, mutta varsinkin aloittelevalle parkouraajalle hyödylliset ja voivat vähentää kynnystä lähteä harrastamaan ja erilaisten liikkeiden tekoon.

Opetussuunnitelman määrittelemä tehtävä on hyvinkin toteuttamiskelpoinen parkourin avulla. Oppilaat saavat tehdä omalle tasolleen sopivia ja riittävän haasteellisia tehtäviä. Lajiin ei kuulu kilpailua, joka on muuten esillä monissa muissa lajeissa pisteiden laskennan, maalien tekemisen tai muun vastaavan muodossa. Siksi sillä onkin erityinen arvo nykyisessä opetuksessa osana ei-kilpailullista ympäristöä, jossa korostuu toisten kannustaminen ja auttaminen, reilu peli ilman peliä (fair play without play). On myös hyvä ymmärtää tämän tuoma mahdollisuus panostaa oppilaiden kesäajan liikkumiseen, koska silloin näitä

parkouritaitoja voi lähteä harjoittelemaan niille tarkoitettussa ympäristössä. Uskoisin, että moni oppilas innostuu parkourin tuomasta mahdollisuudesta leikkisyyteen, joka on helposti nuoren kasvuvaiheessa jäänyt vähemmälle. Myös opettajan panos parkourin opettamisessa on tärkeää, jotta idea kilpailuttomuudesta ja omien taitojen mukaan tekemisestä säilyy. Opettajalla on myös mahdollisuus viedä sisäharjoittelun kautta parkourin harrastamista oppilaitten vapaa-ajalla. Oppilaat pitäisi ottaa mukaan erilaisten harjoitteiden suunnitteluun ja suorituspaikkojen turvallisuuden tarkistamiseen, jotta he oppisivat myös vapaa-ajalla toimimaan samoin. Tällä voidaan parantaa parkourin antamaa kuvaa julkisessa keskustelussa, jos julkiset suorituspaikat pysyvät ehjinä ja siisteinä. Nuoretkin varmasti pysyvät lajin parissa pitempään, jos alusta lähtien osaavat huomioida erilaiset rajoitukset ja sitä kautta eivät hajota paikkoja eivätkä itseään. Koska parkour on pääsääntöisesti kesälaji, ei omaehtoista harjoittelua voi kylliksi korostaa. Monet oppilaat ovat kesäloman ajan muun järjestetyn liikunnan ja urheilun ulottumattomissa. Tämä on tärkeä osa Jyväskylän Parkour Akatemian periaatteita.

Nykyään on menty siihen suuntaan, että enää ei erityistä tukea tarvitsevia oppilaita laiteta eri ryhmiin vaan he ovat normaalisti muiden ryhmien mukana kaikissa opetusryhmissä. Tämä voi vaatia opettajilta paljon erityisvalmisteluja ja monen tasoisten suorituspaikkojen rakentamista tai muulla tavalla monenkirjavan (heterogeenisen) ryhmän huomioon ottamista. Tavoite on, että opettajan tarvitsisi alkuvalmistelujen jälkeen olla mahdollisimman vähän käytännön organisoinnissa mukana. Tämä on mahdollista eritasoisilla tehtävillä ja suorituspaikoilla, jolloin kukin oppilas voi itse valita sopivan haasteen. Eniten apua vaativat oppilaat voivat myös parkourata, kunhan opettaja tai avustaja on tarpeen mukaan ohjaamassa ja auttamassa heitä (Rintala & Huovinen & Niemelä 2012).

Koululiikunnasta ja urheilusta erillään oleva nuorisoliikunta voi olla monille nuorille tärkeä osa viikoittaista liikuntaa. Koulun liikuntatunneilla ei välttämättä saa edes kunnolla lämmintä päälle tai hikeä pintaan ja seuraan kuulumattomina moni voi jäädä kokonaan ilman suositusten mukaista liikuntaa. Siksi nämä alakulttuurilajit, kuten parkour ovat tärkeä osa nuorten elämää. Heillä se ei näy liikuntana vaan yhdessäolona ja omana tekemisensä, jolla rikotaan käsitystä rakennetun ympäristön käytöstä ja oman itsensä hallinnasta auktoriteettien paineen alla. Ei tarvitse asettua ylhäältä määrättyyn muottiin vaan voi tehdä asiat omalla tavallaan muista piittaamatta. Tärkeää on myös näyttää, että nuoretkin osaavat ajatella ja kantaa vastuuta. Siksi ympäristöä käytetään niin kuin halutaan, mutta kunnioittaen. Toisilta

opitaan uusia juttuja, joita voi itse kokeilla perässä ilman kilpailua paremmista suorituksista. Painopiste on enemmän ajanvietossa kuin liikunnassa.

Parkourista on kirjoitettu vähän, mutta siihen on nykyään viitattu jo aika usein, kun on ollut puhetta nuorten liikunnasta ja nuorisolajeista. Perusidea on käyty läpi monissa artikkeleissa ja haastatteluissa ja puhuttu uudenlaisesta liikunnasta. Voi olla, että ranskan kielen osaamisella olisin löytänyt huomattavasti enemmän tietoa, koska laji on lähtöisin Ranskan lähiöistä, mutta nyt täytyi tyytyä lähinnä suomeksi ja englanniksi kirjoitettuihin lähteisiin. Wikipediaakin jouduin käyttämään täydentäessäni tietoa parkourin varhaishistoriasta, joten sitä tietoa on syytä tarkastella kriittisesti. Monesti nuorten suosimat lajit ovat vahvasti esillä sosiaalisessa mediassa videoiden ja kirjoitusten muodossa, joten siksi internetin käyttöä ei voi kokonaan jättää tarkastelematta tällaisessa työssä. Toisaalta Suomeenkin on levinnyt laaja parkourin harrastajakunta ja sen seurauksena suomenkielistä aineistoa on suhteellisen paljon saatavilla. Myös Jyväskylässä vaikuttavat parkourin pioneerit ovat tehneet oman kirjansa, jossa käsitellään harrastamista Suomessa.

Ideoiden kerääminen ja tallentaminen oli aluksi vähän ongelmallista, koska piti kiertää monien eri ryhmien mukana ja kerralla ei saanut kovin montaa uutta ideaa. Onneksi Salmen Topi ja minä pystyimme ainakin vähän jakamaan vastuuta ideoiden keräämisestä. Toinen suuri ongelma on ohjaajien motivoituminen ja motivoiminen työn jatkamiseen. Alun perin oli tarkoitus perustaa ideapankki, jonne ideat kerätään ohjaajien käytettäväksi. Ideapankki on kuitenkin kesken ja sitä pitää vielä laajentaa ja sen käyttöä helpottaa, jotta siitä olisi mahdollisimman paljon hyötyä tulevaisuudessa. Näen siinä kuitenkin paljon hyvää ja hyviä mahdollisuuksia sen kehittämiseen ja viemiseen laajemmallekin Suomen parkourkentällä. Laji kasvaa ja sitä myötä harrastajamäärät. Lassheikin haastatteleman Jaakko Junttilan varovaisen arvion mukaan vuoden 2008 alle sadasta harrastajasta määrä on kasvanut 2013 vuoteen mennessä 2000-4000 parkouraajaan (Lassheikki 2013). Silloin ohjaajia tarvitaan lisää ja mikä sen parempi keino ohjaajien henkilökohtaisen kouluttamisen lisäksi, kuin tietopankki, josta voi itselleen käydä hakemassa uusia ideoita omaan opettamiseen. Sitten, kun joku keksii ihan uuden harjoitteluidean tai vastaavan, niin onhan se hienoa saada myös muiden käyttöön. Se on koko parkouryhteisön etu.

Jatkossa voisi miettiä tämän wiki-idean jalostamista laajemmalle, joko muihin lajeihin tai sitten Suomen ulkopuolelle. Monenlaiset liikunnanopettajien ja -ohjaajien väliset verkostot voisivat hyvin toimia ammattitaitoa ylläpitävinä ja ne olisi suhteellisen helposti toteutettavissa myös sosiaalisen median kautta. Vaikeuksia voi olla kansainvälisissä projekteissa, jos liikunnanopetuksessa on suuria eroja. Tämän ideapankin toimivuutta voisi myös testata kouluilla niin opettajien kuin oppilaittenkin kannalta.

Itselläni suureksi ongelmaksi muodostui työn venähtäminen. Vaikka asia on silti ajankohtainen, olisi tämä hyvä ollut saada ulos jo aiemmin, jos ajatellaan opettajien etua nuorten liikunnan edistämisessä ja parkourin opettamisessa, kuin myös parkourin harrastajien keskuuteen tuotua lisäarvoa harjoittelumahdollisuuksista. Puhumattakaan siitä millainen henkilökohtainen taakka tämä on ollut itselle vuosien ajan, kun olen vain pyöritellyt asioita ja tehnyt pikkuasioita eteenpäin ilman todellista edistystä työn kannalta. Luukuunottamatta satunnaisia jaksoja, jolloin olen yrittänyt puurtaa työtä kerralla kunnolla eteenpäin. Mutta nyt on turha jossitella. Teen loppuun, minkä aloitin.

Nyt, kun hyppään kaiteen yli, näen siinä rekkitangon, jonka yli olen monta kertaa hypännyt. Ja vastaavasti salissa väärinpäin käännetty voimistelupenkki vastaa Seminaarinmäen punaista tiilimuuria. Tavoite saavutettu.

LÄHTEET

Ameel, L. & Tani, S. 2007. Säröjä kaupunkitilassa: parkour. *Alue ja ympäristö* 36 (1), 3-13.

Free running. Viitattu 26.10.2011. http://fi.wikipedia.org/wiki/Free_running

George Hébert and the Natural Method of Physical Culture. 2013. Viitattu 10.7.2013.

http://web.archive.org/web/20050323090031/http://www.urbanfreeflow.com/articles/methode_naturelle.htm

Harinen, P., Itkonen, H. & Rautopuro, J. 2006. Asfalttiprinssit – Tutkimus skeittareista. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisuja nro 159. Helsinki.

Helo, I. 2009. Parkourin tehokasta liikettä koululiikunnassa. *Liito* 2, 46-48.

Hentilä, H.-L. & Luoma, S. 2009. Arkiliikunta murroksessa – nousevat lajit Oulussa. Oulun yliopisto. Arkkitehtuurin osasto. Opinnäytetyö.

Itkonen, H. 2012. Nuorten liikkumisen muuttuvat muodot, tilat ja tavoitteet. Teoksessa K. Ilmanen & H. Vehmas. *Liikunnan areenat: Yhteiskunnallisia kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Jyväskylän yliopisto: liikuntakasvatuksen laitos 2012, 157-174.

Jauhiainen, J. 2009. Green space and sport: Golf, Parkour and other post-disciplinary opportunities. Teoksessa P. Clark, M. Niemi & J. Niemelä (toim.) *Sport, recreation and green space in the European city*. Helsinki: Finnish Literature Society. *Studia Fennica*, 199-208.

Kalaja, T., Pehkonen, M. & Tervo, E. 2009. Telinevoimistelu koulussa. *Liito* 2, 18-22.

Koskinen, K. 1969. Liikunnanopetuksen mahdollisuudet Suomen oppikouluissa liikuntapaikkojen ja liikuntavälineiden osalta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Koululiikunnan kehittäminen. 2007. Koululiikunnan neuvottelukunta. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 14.7.2013
http://www.oph.fi/download/46816_koululiikunnan_kehittaminen.pdf

Kuninkaanniemi, H. & Ronkainen, J. 2013. Teoksessa P. Harinen, & A. Rannikko, P.(toim.) Tässä seison enkä muuta voi?: Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Helsinki: Nuorisotutkimusseura: Nuorisotutkimusverkosto, 43-46

Lassheikki, P. 2013. Parkourin harrastaja ei könttiinny. Viitattu 12.11.2016.
http://yle.fi/uutiset/parkourin_harrastaja_ei_konttiinny/6788091

Liikettä lähioon – Parkour Akatemia goes periferia –hankesuunnitelma 2010. Parkour Akatemia. Viitattu 9.1.2011. http://www.dash.fi/liiketta_lahioon.pdf

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 157-170.

Ojala, A-L. 2014. Nuorisokulttuurisen lajin huipulla – velvollisuuksien ja hauskuuden leikkauspisteessä. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilija hyvä päivä – urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 137-140.

Ojanaho, M., Pehkonen, M. & Penttinen, S. 2003. Sportfolio: liikunnan opettamisen aapinen. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Opetushallituksen historia 2011. Opetushallitus. Viitattu 22.10.2011.
<http://www.oph.fi/opetushallitus/historia>

Opetushallitus. 2001. Teoksessa T. Segercrantz (toim.) Turvallisuus ja työsuojelu liikunnan opetuksessa. Helsinki.

Parkour 2014. Viitattu 3.6.2014. <http://en.wikipedia.org/wiki/Parkour> ja
<http://fi.wikipedia.org/wiki/Parkour>

Parkour Akatemia. Viitattu 18.11.2011. http://www.dash.fi/akatemia_faq/

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus

Pihlaja, P. & Junttila, J. 2012. Parkour: hyppimisen lyhyt oppimäärä. Kerava. Atena.

Piispa, M. 2013. Huipulle vai hovin vuoksi – mikä 2000-luvun suomalaisnuoria liikuttaa? Teoksessa P. Harinen, & A. Rannikko, P.(toim.) Tässä seison enkä muuta voi?: Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Helsinki: Nuorisotutkimusseura: Nuorisotutkimusverkosto, 13-16.

Puustinen, M. 2009. Hyppyjä uusiin ulottuvuuksiin. Opettaja 104 (6a), 50-51.

Qonçalves de Carvalho, R. & Pereira, A.2008. Percursos alternativos – O Parkour enquanto fenómeno (sub)cultural. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto 8 (3), 427-440.

Rasi, M. 2005. Mikä ihmeen Parkour? Liikunnanopettaja 1, 10-11.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Räsänen, J. 2002. Vitikkalan koulun liikuntasalin pedagoginen suunnittelu. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Saarinen, T. 1964. Voimassa olevat oppikoulujen voimistelusalien suunnitteluohjeet. Liikuntakasvatus 1, 7-8.

Silvennoinen, M. 2006. Parkour - seikkailuretki kaupunkitilaan. Teoksessa H. Roiko-Jokela & E. Sironen (toim.) Alussa oli vesi. Jyväskylä. Suomen urheiluhistoriallisen seuran vuosikirja. Atena, 109-121.

Sirén, J. & Muurimäki, S. 2000. Voimistelun sisäliikuntatilojen suunnittelu. Helsinki: Rakennustieto.

Suomen Parkour ry. Viitattu 19.9.2008. <http://www.parkour.fi/drupal/?q=node/167>

Torvinen, P. & Harinen P. Jotain vanhaa, jotain uutta – jotain yhteistä, jotain erilaista? Teoksessa P. Harinen, V. Liikanen, A. Rannikko, P. Torvinen, R. Hänninen & H. Itkonen. (toim.) Liikutukseen asti: vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Jyväskylä. Likes-tutkimuskeskus, 41-47

Triikkaus 2011. Viitattu 26.10.2011. <http://fi.wikipedia.org/wiki/Triikkaus>

Viherympäristö. 2011. Parkour - leikin jatkoaika. Helsinki: Puutarhaliitto 3, 13.

Virkkunen, A. 2000. Kouluvoimistelusta kehonhallintaan. Helsinki: Edita.

Väliaho, T. 2010. Ihme triikkaaja. Viitattu 3.6.2014.

<http://www.hs.fi/artikkeli/Ihme+trikkaaja/1135253719042>