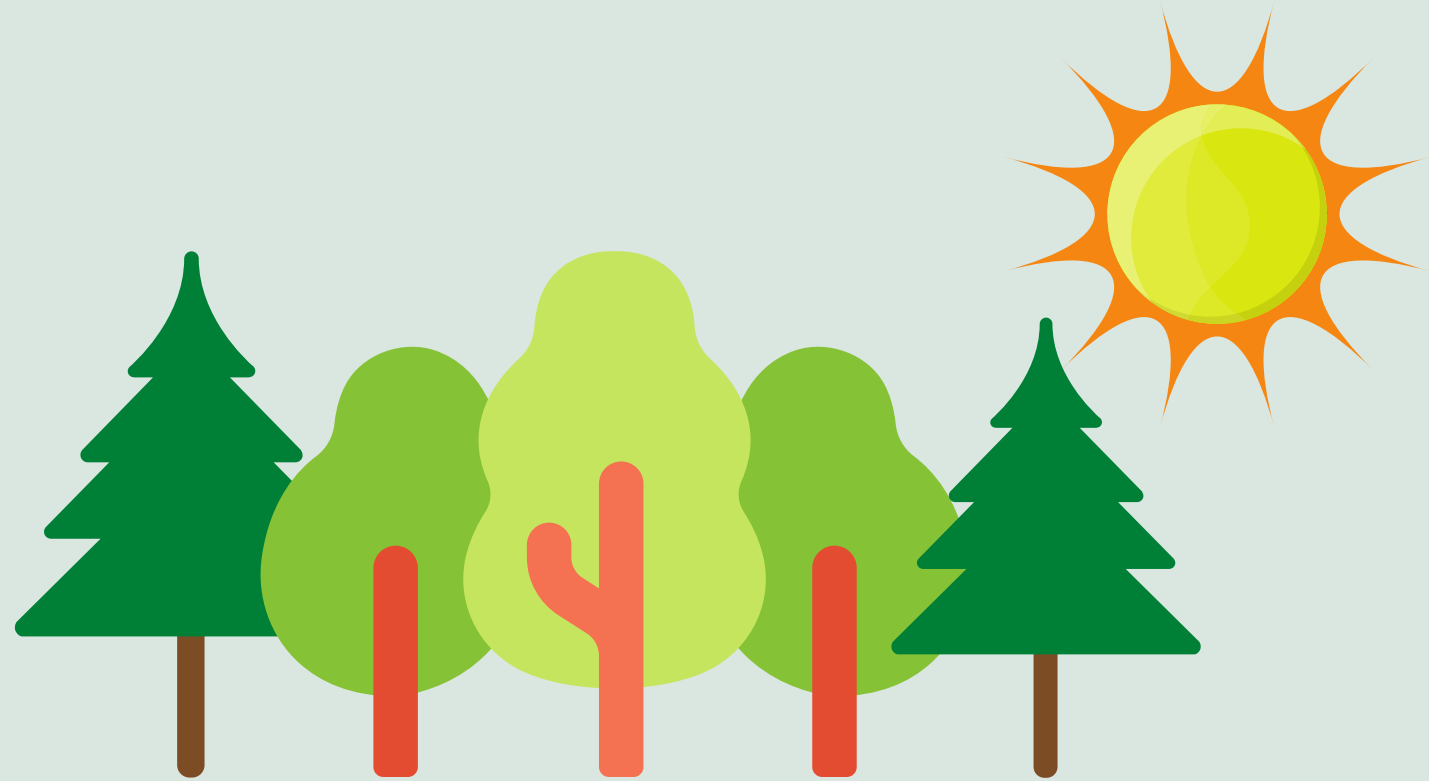


SUUNNITTELE OMA

METSÄPARKOUR

RATA



- Katso [Parkour Akatemian ja Sirkuskoulun Kotitreenit: Metsäparkour](#) ja nappaa itsellesi lämmittelyideoita sekä vinkkejä hyppytekniikkaan.
- **Suunnittele ja kuvaa max 1 min video** omasta metsäparkour radastasi, jossa käytät alla annetuista vaihtoehtoista **vähintään kuutta**.
- YouTube ohjeet: <https://youtu.be/McvVhMlahJY>
- **Muista turvallisuus!**



01

Ylitys

Esim. hyppy kivien / puunrunkojen yli

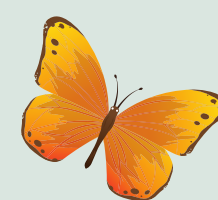
ParkourAkatemia: [Lazy vault](#) / [Slide vault](#)

ParkourAkatemia: [Takaperin ylitys](#) / [Kahden käden ylitys](#)

02

Alitus

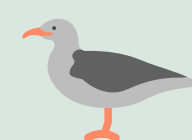
Esim. oksan alitus eri tyyleillä



03

Hyppystraidi

eli erilaisten hyppyjen ketjuttaminen esim. kiveltä, puunruongolta, kannolta toiselle, alastulo tasajalkaa



04

Alaspäin oleminen

Esim. käsiseisonta puuta tai kalliota vasten, kärrynpyörä kiven yli

Jatkuu seuraavalla sivulla...

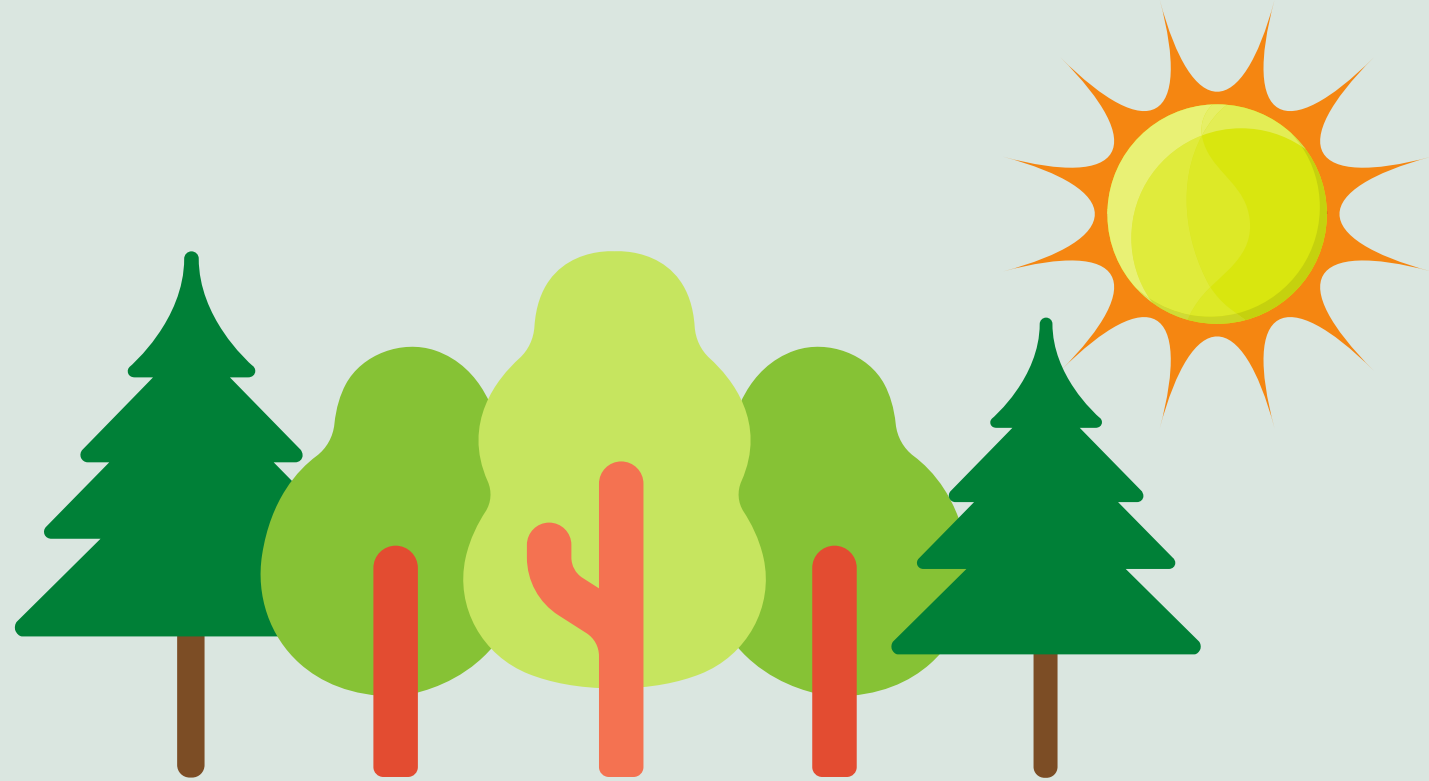


@rantakylanyhtenäiskoulu
#rantiksenluontohaaste
#rantisliikkuu #liikkuvakoulu

SUUNNITTELE OMA

METSÄPARKOUR

RATA



05

Roikunta

Esim. roiku puunrungossa jaloilla ja käsillä puuta halaten tai tukevassa oksassa yhdellä tai kahdella kädellä



06

Tasapainoilu

Esim. trapetsikävely puunrungolla tai juurakolla, kurki tai vaaka kivellä tai kannolla



07

Kuljetus

Esim. kuljeta käsissä olevilla kepeillä kolmatta keppiä kävellen etuperin, takaperin, kiviä pitkin tai kyykyssä



08

Heitto

Esim. tarkkuusheitot oksanhankaan tai puunrunkoon tai pituusheitto, heitot eri tyyleillä esim. jalkojen välistä



09

Kiipeäminen tai laskeutuminen

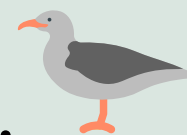
Esim. kiipeäminen rinnettä tai jyrkännettä ylös tai laskeutuminen alas



10

Nopeat suunnan muutokset

Esim. kierrä tai pujottele puita, kiviä tai kantoja



Lähteet:

- [Parkour Akatemia: Kotitreenit](#)
- [Olympiakomitea: Maasto kerhotehtävät](#)



@rantakylanyhtenäiskoulu
#rantiksenluontohaaste
#rantisliikkuu #liikkuvakoulu

