

Luontoparkour

- Luontoparkour tarjoaa leikkimielisyyttä, ketteryyttä, kekseliäisyyttä ja iloa ulkoiluun.
- Muista turvallisuus: hyvät jalkineet, ympäristön havainnointi (liukkaus, sammaleet, märät lehdet, juurakot jne.) sekä liikkuminen yhdessä ystävän kanssa.

1. Ylitykset ja alitukset

- Keksi ja kokeile erilaisia tapoja tehdä ylityksiä ja alituksia. Hyödynnä puiden oksia, kaiteita ja mitä ympäristöstä löydätkään.



2. Kiveltä kivelle

- Astele korokkeelta, esim. kiveltä tai kannolta toiselle tasapainoa haastaen.



3. Vahvistu ja veny riippuen

- Riipu puiden oksissa eri tavoin. Jalkatuki maasta tuo turvaa ja helpottaa venytyksen tunteen säätelyssä.



4. Tasapainoilua

- Harjoita tasapainoa puun rungoilla, kivillä ja korokkeilla.
- Tasapainoile eri asennoissa ja kehon eri osia hyödyntäen.



5. Portaissa uusin tavoin

- Kokeile rytmitellä askeleet uusin tavoin portaissa askelpituutta vaihdellen.
- Onnistuisiko myös peruuttaminen alas?
- Hyödynnä erilaisia portaita.



6. Hypähdys ilmaan

- Etsi sopivan korkuinen kivi tai kanto, josta voit laskeutua pehmeästi hypähtäen maahan.
- Alas tullessa tunne jousto nilkoista, polvista ja lantiosta.

