Naturparkour

- Naturparkour erbjuder lekfullhet, smidighet, uppfinningsrikedom och glädje i utevistelsen.
- Kom ihåg säkerheten: bra skor, uppmärksamhet på omgivningen (halka, mossa, våta löv, rötter m.m.) samt att röra dej tillsammans med en vän.

1. Över och under

- Hitta på och prova olika sätt att ta dig över och under hinder. Utnyttja trädgrenar, räcken och det som finns i omgivningen.

2. Från sten till sten

- Kliv från en upphöjning, till exempel från en sten eller en stubbe, till en annan och utmana balansen.

3. Stärk dig och stretcha hängande

- Häng i trädgrenar på olika sätt. Fotstöd mot marken ger trygghet och hjälper till att reglera känslan av stretch.

4. Balansövningar

- Träna balansen på trädstammar, stenar och upphöjningar.
- Balansera i olika positioner och med hjälp av olika delar av kroppen.

5. Trappor på nya sätt

- Prova att variera rytmen i stegen i trappor genom att ändra steglängden.
- Skulle det också fungera att gå baklänges ner?
- Utnyttja olika sorters trappor.

6. Ett hopp i luften

- Hitta en sten eller stubbe i lagom höjd som du kan hoppa ner från och landa mjukt på marken.
- Böj knäna när du landar.