

LUONTOPARKOUR

Lähiluonto voi olla myös haastava parkour-rata. Valitkaa ryhmälenne sopiva maasto lähiluonnosta ja rakentakaa sinne oma ratanne. Oppilaat voivat pienryhmissä keksiä oman parkourliikkeen radalle tai kokonaisen radan.

Ohjeina voi hyödyntää valmiita nettivideoita- tai ohjeita, esim. [Metsäparkour-rataohjetta](#).

Luonto tarjoaa monipuolisen alustan monenlaisille hypyille, heitoille, kiipeilylle, roikkumiselle ja etenemistavoille.

OPS: Luonto on toimintaympäristönä rikas ja se edistää fyysistä aktiivisuutta ja yhteistoiminnallisuutta. Luontoparkour-rataa rakentaessa oppilaiden itseilmaisu, myönteinen ympäristösuhde ja sosiaaliset taidot vahvistuvat. Radalla voi kehittää nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa.

