

Lehdistötiedote 5.1.2009

Julkaisuvapaa: heti

## JYVÄSKYLÄN PARKOUR AKATEMIALLA ODOTUKSET YLITTÄVÄ STARTTI; LEIDI PARKOUR -RYHMÄ ALOITTA TAMMIKUUSSA

Viime syksynä perustetun Parkour Akatemian toiminta on käynnistynyt menestyksekkäästi. Osallistujamäärä ylitti kaksinkertaisesti odotukset, ja uusia ryhmiä jouduttiin perustamaan, jotta mahdollisimman moni halukkaista mahtui mukaan.

Uutuutena vuonna 2009 Akatemiassa aloittaa *Leidi Parkour* -ryhmä, jossa opetus on suunnattu vain naisille.

### MENESTYKSEKÄS SYKSY

Akatemian organisaattorin, Hämähäkki Pertun, mukaan Akatemian jäsenmäärä ylitti odotukset syksyllä 2008.

- Ensimmäinen ryhmä täyttyi muutaman tunnin sisällä ilmoittautumisen alkamisesta ja opetukseen osallistui lähes tuplamäärä harrastajia odotettuun verrattuna. Oppilaita riitti laidasta laitaan, aina kuusivuotiaista keski-ikäisiin, Hämähäkki Perttu kertoo.

Ohjaajien saaman palautteen perusteella Parkour Akatemian opetus vastasi toiveita.

- Lapset pääsivät pitämään hauskaa ja purkamaan energiaa, nuoret parkouraajat oppivat uusia taitoja ja parkour-fitnessiin osallistuneet löysivät uuden mielekkään tavan kohottaa kuntoaan, Hämähäkki jatkaa.



Talviparkouria, Kuva: Pauli Peura

### TYTÖT PARKOURAavat SIINÄ MISSÄ POJATKIN

Parkour Akatemia laajenee kevätkaudella. Vastauksena syksyllä kuultuihin toiveisiin Parkour Akatemia tarjoaa uutuutena *Lady Parkour* -ryhmän, joka on suunnattu vain ja ainoastaan naispuolisille yli 12-vuotiaille harrastajille. Ryhmä kokoontuu tiistai-iltaisina ja siellä on luvassa laadukasta opetusta niin vasta-alkajille kuin kokeneillekin leideille. Ryhmää ohjaavat parkourin tähtitaivaalle viime keväänä kiivennyt Johanna Nikander ja suomalaisen parkourin pioneeri Hämähäkki Perttu.

Akatemian tunneille mahtuu vielä muutama. Ilmoittautuminen *Lady Parkouriin* on jo alkanut ja muihin ryhmiin ilmoittautuminen alkaa 10.1.2009 osoitteessa [www.dash.fi/akatemia](http://www.dash.fi/akatemia).

Lisää tietoa Parkour Akatemiasta internetistä osoitteesta <http://www.dash.fi/akatemia> ja puhelimitse numerosta 0503021696.

Ystävällisin terveisin,  
Parkour Akatemian ohjaajat

Julkaisuvapaita kuvia osoitteessa: <http://www.dash.fi/uploads/images/lehdisto2009.zip>

LIITE 1. Kuvaus Parkour Akatemian ryhmistä keväällä 2009

## LIITE 1: Kuvaus Parkour Akatemian ryhmistä keväällä 2009

### Lady Parkour

Tämä ryhmä on vain ja ainoastaan naispuolisille vähintään 12-vuotta täyttäneille tai ihan jo aikuisille. Toki jokainen tyttö eli nainen voi osallistua mihin tahansa muuhunkin ryhmään, mutta tähän yksinoikeudella. Ryhmä tarjoaa opetusta jokaisen osallistujan tason mukaan eli tervetulleita ovat niin aloittavat kuin pidemmällekin ehtineet.

Ohjaajat: Hämähäkki Perttu ja Johanna

### Jatkavat

Ryhmä on ensisijaisesti tarkoitettu henkilöille, jotka ovat yli 14-vuotiaita ja omaavat jo kokemusta lajista. Kokemuksemme mukaan ryhmässä on varsin parkourmainen henki ja harjoittelua värittää hurja asenne ja itsensä haastaminen. Mikä parasta, täällä pääsee tekemään ihan tosi paljon punnerruksia!

Ohjaajat: Hämähäkki Perttu, Hattu ja Tankki Tuomas

### 6-9-vuotiaat

6-9-vuotiaille tarkoitettujen ryhmät keskittyvät omien fyysisten mahdollisuuksien löytämiseen ja parkourin perustekniikoiden opetteluun leikin avulla. Kaikki tehdään lapsille luontaisia liikkumis-  
muotoja soveltaen.

Ohjaajat: Hämähäkki Perttu ja Jaska, ryhmä 1; Mika ja Juha, ryhmä 2

### 10-14 -vuotiaat

10-14-vuotiaille tarkoitettujen ryhmät keskittyvät parkourin perustekniikoihin ja vastuullisen harastamisen opetteluun. Lisäksi edistyneempiä tekniikoita ja lihaskuntoharjoituksia tehdään ryhmän tason mukaan.

Ohjaajat: Mika ja Sami, ryhmä 1; Juha ja Sami, ryhmä 2

### Aloittavat

Ryhmä on ensisijaisesti tarkoitettu henkilöille, jotka ovat yli 14-vuotiaita, mutta eivät vielä ole harastaneet parkouria ainakan runsaissa määrin. Edistyneempiä tekniikoita ja lihaskuntoa sovelletaan jokaiselle oman tason mukaan.

Ohjaajat: Mika ja Hattu

### Sekaryhmä

Ryhmä on tarkoitettu ihan kaiken ikäisille ja tasoille. Tervetuloa!

Ohjaajat: Hämähäkki Perttu ja Tuomas

### Parkour Fitness

Ryhmä keskittyy lihaskunto- ja kehonhuoltoharjoitteluun. Annetaan lempilapselle nyt sitten nimeksi vaikka Parkour Fitness. Harjoittelu koostuu lämmittelystä, venytteystä ja monipuolisista lihaskuntoharjoitteista. Voimaharjoitteiden tekeminen ja kuntoilu on eittämättä tärkein parkourin osa-alue, johon jokaisen harrastajan tulisi kiinnittää huomiota. Lihaskunto- ja voimaharjoittelun lisäksi tunnilla kehitetään esimerkiksi tasapainoa ja notkeutta.

Parkouraaajien lisäksi tunnit soveltuvat kaikille, jotka haluavat parantaa omaa kuntoaan. Tunneille osallistuminen ei vaadi kovaa pohjakuntoa. Jokaisesta harjoituksesta löytyy jokaisen kunnolle ja taidoille sopiva versio. Parkour Fitness -tunnit eroavat normaalista jumpasta ja kuntoilusta siten, että lihaskuntoharjoitteina tehdään mielekkäitä parkourin omaisia liikkeitä, jotka paitsi kohentavat hausalla tavalla kuntoa myös opettavat tekijäänsä liikkumaan ja kehittämään esimerkiksi motorisia taitoja.

Ohjaajat: Hämähäkki Perttu ja Hattu