

Lehdistötiedote 15.4.2009

Julkaisuvapaa: heti

## SUOMEN ENSIMMÄISET NUORTEN JA LASTEN PARKOUR-LEIRIT JYVÄSKYLÄSSÄ KESÄKUUSSA

Jyväskylässä melkoisen suosion saavuttanut Parkour Akatemia järjestää nuorille ja lapsille suunnattuja parkour-toimintaleirejä kesäkuussa. Ilmoittautuminen on jo alkanut ja mukaan mahtuu vielä!



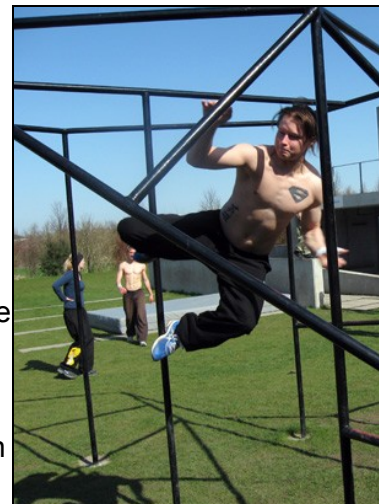
Akatemian opetusta sisällä (kuva: Timo Vallius)

### PARKOUR TOIMINTALEIRIT

Juuri Tanskasta koulutusmatkalta palanneet Jyväskylän Parkour Akatemian ohjaajat eivät jää lepäämään laakereillaan toukokuussa päättyvän menestyksekkään kauden jälkeen. Kesäkuun toisella ja kolmannella viikolla järjestetään parkour-toimintaleirejä lapsille ja nuorille Jyväskylässä.

Leirit ovat päiväleirejä ja niiden ohjelmaan kuuluu kaksi ohjattua harjoitusta päivässä, joista toinen on ulkona ja toinen sisätiloissa. Ohjatut harjoitukset koostuvat alkulämmittelystä, parkour-tekniikoiden turvallisesta opettelusta ja lihaskuntoharjoittelusta. Etenkin lasten ryhmässä tekniikoita opetellaan pelien ja leikkien avulla. Parkourin lisäksi leireillä opetellaan ryhmässä toimimista yhteisten sääntöjen puitteissa, tietenkään unohtamatta lajille ominaista hauskanpitoa.

Ulkoharjoittelu on esimerkiksi tasapainoilua kaiteilla, muurien ylittämistä ja kiipeilytelineissä roikkumista erilaisten pelien ja leikkien siivittämänä. Sisäharjoitukset hyödyntävät Monitoimitalon monipuolisen telinevoimistelutilan välineitä kuten pukkeja, rekkejä, trampoliineja ja volttimonttuja. Sisällä harjoitellaan parkourin lisäksi akrobatiaa ja trampoliinivoimistelua jättitrampoliinilla. Leirin aikana kuvataan vauhdikas leirivideo, jonka tekemiseen kaikki saavat halutessaan osallistua.



Sami Aho vierailulla Tanskan Parkour Akatemiassa

Ilmoittautuminen leireille on käynnissä ja tilaa löytyy vielä. Ilmoittautuminen tapahtuu internetissä osoitteessa <http://www.parkourakatemia.fi/leirit>. Samasta osoitteesta saa myös lisätietoa leireistä.

Julkaisuvapaita kuvia osoitteessa: [http://www.dash.fi/images/lehdisto\\_2009\\_kevat.zip](http://www.dash.fi/images/lehdisto_2009_kevat.zip)

Vastaamme mielellämme haastattelupyyntöihin ja annamme lisätietoja aiheesta.

Ystävällisin terveisin,

Hämähäkki Perttu  
Parkour Akatemian organisaattori