

# METSÄPARKOUR

## Tarvikkeet

NAUHAA TAI MUITA  
MERKKEJÄ RADAN  
MERKKAAMISEEN



SEKUNTIKELLO TAI  
PUHELIN AJANOTTOON

## Radan pystytys

Valitse metsäparkouriin soveltuva maasto, josta löytyy ylä- ja alamäkiä, ylityksiä ja alituksia sekä suunnanmuutoksia.

Varmista että maasto on kuitenkin turvallinen.

Rata merkataan maastoon selkeästi nauhan avulla, tai muita merkkejä käyttäen.

Lähtö ja maali ovat vierekkäin.

Harjoituksen jälkeen nauha kerätään talteen uutta käyttöä odottamaan.

## Harjoituksen kuvaus

Aluksi rata kierretään yhdessä kävellen ja opettaja ohjeistaa miten radalla edetään.

Oppilaat asettuvat jonoon.

Oppilaita lähetetään radalle yksitellen, pienin eroin.

Opettaja voi ottaa jokaiselle oppilaalle ajan. Oppilaat voidaan myös jakaa kahden hengen ryhmiin, jolloin toinen juoksee vuorollaan rataa ja toinen ottaa aikaa.

Tavoitteena on kiertää rata mahdollisimman nopeasti. Ajan ottaminen lisää harjoituksen kiinnostavuutta.

Aikaa voi koittaa parantaa seuraavilla kierroksilla.

