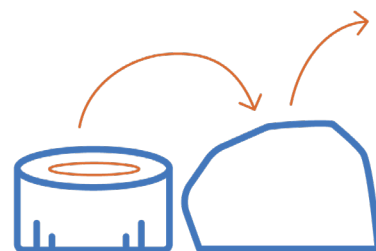


Naturparkour på schemat



Aktivitet: Naturparkour för alla

En bra instegsaktivitet där eleverna lär sig grunderna. Målet är att kunna hitta lämpliga hinder, lära sig några olika sätt att ta sig fram på och – ha roligt!

Förberedelser

- Hitta ett område med varierad terräng och naturliga hinder i form av stenar, stubbar, fallna träd eller liknande, innan du ger dig ut med eleverna.
- Fundera ut några lämpliga "banor" på platsen. Två till tre hinder räcker i början.
- Lär eleverna två till tre grundläggande rörelser, gärna innan första passet i naturen.
- Ta med första hjälpen-kit när ni ska ut.
- Påminn om vikten av stadiga skor.
- Gör en gruppindelning, vid behov.

Genomförande

- Repetera rörelserna på plats i naturen.
- Värm upp gemensamt, till exempel "följ John" på naturliga hinder och "gå på alla fyra".
- Säkerhetskontroll. Be eleverna undersöka hindren. Lösa stenar? Hala ytor?
- Anvisa olika grupper olika "banor", för att undvika köbildning och rotera sedan.
- Påminn om vikten av att hjälpa varandra och att alla är olika.
- Avsluta gärna med stretching, avslappning och/eller reflektion.

Aktivitet: Skapa din egen bana

Här får eleverna ta mer eget ansvar, tänka kreativt och möjlighet att visa varandra.

Förberedelser

Som föregående aktivitet, förutom punkten "Fundera ut några lämpliga banor". Gå eventuellt igenom fler rörelser.

Genomförande

- Repetera rörelserna på plats i naturen, vid behov.
- Uppvärmning.
- Eleverna letar olika lämpliga hinder och ger förslag på "banor" (individuellt eller i grupp).
- Säkerhetskontroll. Eleverna undersöker hindren.
- Eleverna använder sin bana.
- Finns det tid kan grupperna demonstrera sin bana och sedan byta banor med varandra.

Säkerhet

Risker: Olika typer av skador. Stukningar och skrapsår är de vanligaste. Huvud- och nackskador är allvarligast men ovanliga.

Åtgärder:

- Anpassa svårighetsnivån till deltagarnas förmåga.
- Undersök hindren noggrant innan de används.
- Volter och höga höjder bör undvikas helt inom skolsammanhang.