

Parkour v gozdu spodbuja otrokovo kritično mišljenje in samoodgovornost

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Ali veste, kaj pomeni beseda parkour? Parkour je športna disciplina, v kateri mora tekmovalec priti s točke A do točke B na najhitrejši in najbolj učinkovit ter inovativen način, pri tem pa si ne sme pomagati s pripomočki. Seveda si lahko parkour zamislimo tudi kot navidezno pot v gozdu, k premagovanjem ovir pa povabimo najmlajše.

Parkour je lahko zabava za mlade, kjer s premagovanjem ovir preizkušajo svoje sposobnosti, izboljšujejo svoje spretnosti, predvsem skokov, si krepijo pogum in samozavest. Je pa tudi športna disciplina, v kateri mora tekmovalec priti s točke A do točke B na najhitrejši in najbolj učinkovit način. Pri tem si ne sme pomagati s pripomočki, med gibanjem pa pogosto izvaja prilagojene gimnastične elemente, s katerimi premaguje različne ovire na poti. Korenine parkourja so v vojaškem premagovanju ovir na stezi za poligon in borilnih veščinah.¹ Podobna gibanja lahko zasledimo v nekaterih kulturah že stoletja v različnih delih sveta (npr. Afrika, Kitajska), parkour pa je postal popularen z različnimi atraktivnimi hongkongškimi filmi.

Gibanje na zamišljeni progi vključuje različne gibalne vzorce: tek, plezanje, plazenje, gunganje, skoke (predvsem hitre, zaporedne eksplozivne poskoke z maksimalno silo), preskoke ovir, kotaljenje, včasih izvajalci dodajo še akrobatske prvine, kot so premeti in salti. Vrsto gibanja tekmovalec uporabi glede na situacijo na progi. Parkour lahko izvajamo individualno ali v skupini kjerkoli, običajno pa v urbanem okolju,² ki ga tekmovalec ali skupina izrabi na nov, tudi izzivalen način. Pri tem se giblje okrog predmetov - ovir (npr. stena, streha, ograja, okno, v gozdu drevo, skala, potok ...), čez nje, pod njimi ali skozi nje.

Danes je parkour tudi tekmovalna disciplina. Pod okriljem Nacionalne parkour zveze (World Freerunning and Parkour Federation, WFPF), ki je bila ustanovljena leta 2007, so skupaj s televizijsko mrežo MTV posneli številne s parkourjem povezane šove in tako spodbudili veliko zanimanja za ta šport. Leta 2017 je med svoje športne discipline, kljub velikim nasprotovanjem, vključila parkour tudi mednarodna gimnastična zveza (International Gymnastics Federation, FIG).

Raziskave kažejo, da parkour pomembno vpliva na koordinacijo gibanja, eksplozivno moč mišic nog in druge vrste moči ter vzdržljivost.³ Predvsem pa predstavlja za mlade velik izziv, je sredstvo potrjevanja in oblikovanja njihove samopodobe.

Seveda takšne atraktivne poligone lahko oblikujemo tudi na igrišču ali v gozdu. Kako si je zamislila progo za parkour v gozdu Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje, si lahko ogledate v spodnjih posnetkih Matica in Julije. Pri tem posebej poudarja razvijanje otrokovega kritičnega mišljenja in samoodgovornosti, kajti sam izbira primerno oviro, ki bo omogočala, da jo premaga na svoj, izviren način. Ker je lahko takšno gibanje tudi tvegano, ga

poučimo, da naj razmisli in presodi, ali je veja dovolj trdna, njegove sposobnosti in usvojenost gibalnih spretnosti pa takšne, da bo izvedba zanj varna. S tem sam prevzema odgovornost za svojo varnost. Otrok naj usvoji naslednje zaporedje: opazovanje (okolščin) – presoja (tveganja in odločitev za najbolj učinkovito, a varno gibanje) – dejanje (izvedba gibanja). Takšno zaporedje je ključno za posameznikovo varnost kjer koli in v kakršni koli življenjski situaciji (tudi pri prečkanju ceste ali skoku v vodo).

RAZMIGAJ SE!

Pripravila in fotografirala: KATARINA BIZJAK SLANIČ – Na fotografijah: Matic in Julija

PARKOUR

V GOZDU

Gozd je najboljše igrišče za tek, skrivanje, plezanje in skakanje. Z nekaj domišljije si v njem lahko pripraviš svoj poligon.

Parkour je športna disciplina, kjer športniki tečejo po namišljeni poti in pri tem čim hitreje in čim bolj učinkovito premagujejo ovire. Predstavlja si, da bežiš pred namišljenim nasprotnikom ali nevarnostjo, in pri tem premaguj ovire.

46



Skači, plezaj, spremeni se v akrobata. Premaguješ lahko različne ovire, kot so na primer drevesa, podrta debla, korenine, poti, skale ... Na poti si prijatelji lahko tudi pomagata.

Gibanje v gozdu spodbuja otrokovo domišljijo. Med gibanjem njegove misli pričarajo pravi poligon, kot ga je morda videl v kakšni igrici ali na televiziji. Spodbudite ga, da naravne elemente vidi kot izzive, s katerimi razvija svoje gibalne sposobnosti, kognitivne in socialne veščine. S tem bo krepil mišično moč, občutek za ravnotežje, prostorsko predstavo, razvijal šesti čut ... Medtem ko se otrok odloča o tem, kako visoke so ovire ali katere veje so dovolj trdne, se uči, kako prevzeti tveganje, in razvija veščine kritičnega mišljenja. Med gibanjem pridobiva sposobnost odločanja, reševanja problemov, čustvene stabilnosti in vztrajnosti. Poleg tega goji občutke uspeha, kar povečuje samozavest. Ne nazadnje se ob tem povezuje še z naravo, krepí imunski sistem in najpomembnejše – se zabava!

PA VELIKO ZABAVE TI ŽELIVA!

Viri:

¹ De Feitas, E. (2011). Parkour and the Built Environment: Spatial Practices and the Plasticity of School Buildings. *Journal of Curriculum Theorizing*, 27(3), 209.

² Brunner, C. (2010). Nice-looking obstacles: Parkour as urban practice of deterritorialization. *AI & Society*, 26(2), 143–152.

³ Grosprêtre, S. in Lepers, R. Performance characteristics of Parkour practitioners: Who are the traceurs? *European Journal of Sport Science*, 16(5), 526–535.