



Parkour kouluissa
by PARKOUR AKATEMIA
www.parkourakatemia.fi/kouluille

Mitä parkour-toiminta kouluilla edellyttää?



Parkour koulujen **sisätiloissa**:

- telinevoimistelun perusvälineillä pääsee alkuun
- erilliset parkour-välineet tekevät opetuksesta mielekkäämpää ja monipuolisempaa
- tarvitaan ammattitaitoinen ohjaaja, joka
 - hallitsee liikunnan ohjaamisen taidot
 - omaa tarpeeksi lajitietämystä, että osaa suunnitella innostavat ja turvalliset parkour-sisällöt koulun välineillä

Parkour koulujen **ulkotiloissa**:

- alueelta olisi hyvä löytyä esimerkiksi telineitä, muureja, kiviä ja kaiteita, joilla saa temppuilla
- erillisillä parkour-alueilla varmistetaan, että parkouria voi harjoitella monipuolisesti ja turvallisesti
- tarvitaan ammattitaitoinen ohjaaja, joka
 - hallitsee liikunnan ohjaamisen taidot
 - omaa tarpeeksi lajitietämystä että osaa suunnitella innostavat ja turvalliset parkour-sisällöt uniikkiin ulkoympäristöön

Millaista ammattitaitoa vaatii ohjata yksi lukuvuosi parkouria koululaisille?

Ohjaustaidot

Lajitaidot

Soveltamistaidot

Tarvittavat taidot

Ryhmänhallinta
Lasten motivointi
Liikunnan ohjaustaidot
Ryhmyttäminen
Pelit ja leikit

Liikkeiden ydinkohdat
Demonstroiminen
Lajikulttuurin ja -kielen ymmärtäminen
Lajin riskienhallinta / turvallisuus

Liikkeiden ja opetuksen soveltaminen opetuspaikan rakenteisiin ja/tai välineisiin
Lajin soveltaminen opetusryhmälle sopivaksi
Lajitaitoja opettavat pelit/leikit

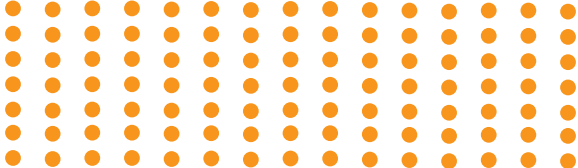
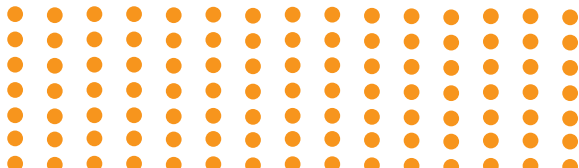
Mistä?

- 1) Ammatti- tai ammattikorkeakoulu, yliopisto
- 2) VOK1 + PKPK tai vastaava
- 3) Runsas ohjauskokemus

- 1) Oma lajitausta + lajitaitokurssi + ohjauskokemus
- 2) Erittäin yksityiskohtainen ja kattava materiaalipaketti koko kaudelle

- 1) PKPK + VOK1 + ohjauskokemus
- 2) Runsas ohjauskokemus vastaavasta
- 3) Kohdennettu materiaalipaketti koko kaudelle

Kuinka paljon ammattitaitoa vaatii ohjata yksi kausi parkouria?

2 Kautta	Kausi 1 - syksyllä	Kausi 2 - keväällä
30 Treeniä (15 per kausi)		
210 erilaista tehtävää (7 per treeni)		
Jokainen tehtävä	• oikeaa ja lasten toiveiden mukaista parkouria • parkour-ammattilaisten suunnittelema • turvallinen • hauska, kiva, mielekäs -> <u>oppilaat jatkavat ryhmässä</u>	• ryhmäyttää • kehittää opittujen taitojen päälle rakentaen • hyödyntää leikkejä ja pelejä • pelillistetty- tehtävistä saa palkintoja

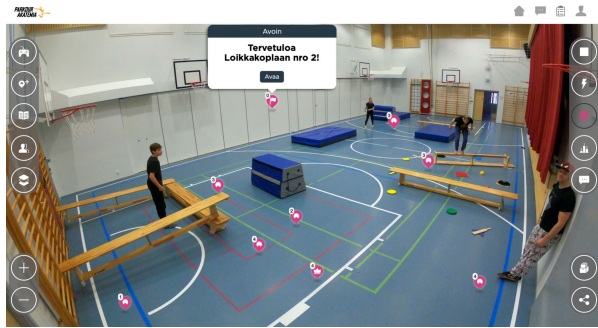


Ohjaajia, jotka omaavat riittävän ammattitaidon on liian vähän.

Ilman parkour-ammattitaitoa on erittäin haastavaa tehdä:

- lapsia kiinnostavia parkourtunteja
- koulun tavallisilla välineillä
- joka viikko 15 kerran ajan

NÄIN RATKAISTAAN AMMATTITAITOISEN OHJAAJAN PUUTE KOULUJEN ILTAPÄIVÄTOIMINNASSA



Parkour Akatemia on laatinut yksityiskohtaisen viikkosisällön koulujen parkour-kerhoille. Sisältöä käytetään innostavan **Loikkakopla** -nimisen sovelluksen avulla.



Oppilaille on tarjolla Loikkakopla sisältöjen ohien **Parkourpolku** -työkirja, jonka avulla omaa kehitystä voi seurata ja joka innostaa harjoittelemaan myös vapaa-ajalla.

Loikkakopla ja Parkourpolun avulla ohjaajille on tiivis ja kattava **koulutuspaketti**, jonka avulla varmistetaan sisältöjen sujuva käyttöönotto ja riittävät ohjaustaidot.

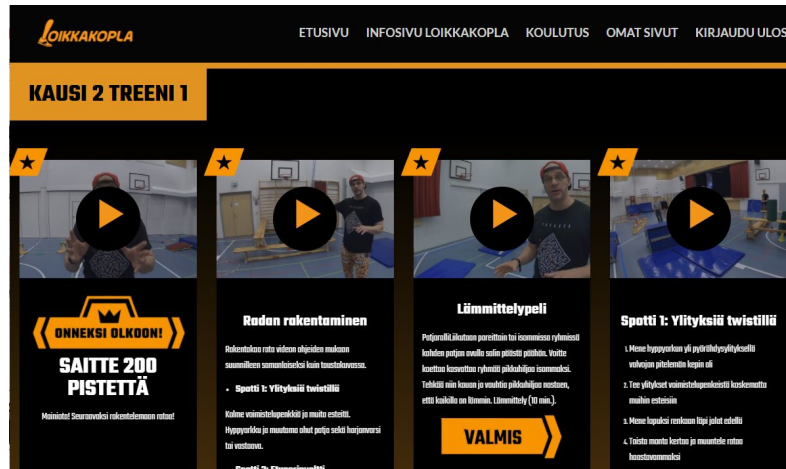
Loikkakopla

Parkour-harjoitusten sisältö mobiilipelin kaltaisen sovelluksen avulla:

- Opetuskertojen yksityiskohtaiset sisällöt esitetään hauskan ja innostavan mobiilipelin avulla kerho-ohjaajalle ja oppilaille
- Loikkakopla motivoi hauskoilla video-ohjeistuksilla, pelin aikana avautuvilla tasoilla, kerättävillä pisteillä ja yllätyspalkinnoilla
- Loikkakopla sisältää 15 harjoituskertaa syksylle ja jatkumona saman verran keväälle
- Seuraavalta sivulta löydät käyttökokemuksia keväällä 2021 pilotoudusta Loikkakoplasta

Seuraavasta osoitteesta voit lukea lisää ja testata sovellusta ensimmäisten harjoitusten osalta:

www.loikkakopla.fi/tietoa



Loikkakoplan käyttö edellyttää

- Kunta järjestää tilan ja kerho-ohjaajan.
- Kerho-ohjaajan ei tarvitse tietää parkourista.
- Tilaksi riittää koulun sali, josta löytyvät perustelinevoimisteluvälineet.
- Loikkakoplaa voi käyttää älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella verkkoselaimella. Erillisten sovellusten asentamista ei tarvita.

Kokemuksia Loikkakoplasta

Loikkakoplaa on testattu keväällä 2021 23:lla paikkakunnalla. Jokaiselta kerralta kysytyn palautteen mukaan kokemukset ovat olleet todella positiivisia. Kyselyyn vastanneista valvojista **100% suosittelee Loikkakoplaa muille**. Tässä keväällä Loikkakoplaa käyttäneiden valvojien kommentteja:

- kerholaisten itsensä mielestä parasta se kun kaikki osallistuivat aktiivisesti kaikkiin hommiin.
- Hyvin toimii koko sivusto, ja loistava "pelin" idea.
- Kaiken saimme toimimaan ja homma oli monipuolisesti suunniteltu."
- Ohjevideot loistavia, lapset osasivat heti niiden perusteella tehdä
- Pisteytys innosti kerholaisia enemmän liikkeelle ja tekemään

- Jokaisella kerralla kun kerron että nyt on aika alkaa siivoamaan niin porukka käytännössä suuttuu että miksei tää vois olla kahta tuntia. Hirveesti tulee myös esimerkin jälkeen että "VÄHÄN SIISTIÄ!" :D Mussukat diggailee ihan sikana siis kerhoa. tää on h**v*tin hyvää kamaa skideille! Toivon totisesti että ens syksylle saadaan jatkoa !!!
- Helpot ja hyvät ohjeet, joista ymmärtää ohjaaja, joka ei ole perehtynyt parkouriin, myöskin lapsia ja nuoria motivoi ja innostaa, kun oikeat ammattilaiset ovat kertomassa ja opastamassa videoilla
- Lapsia huvitutti pienet mokat ja olivat innoissaan koko radasta ja sen sisällöstä
- Älyttömän kivat spotit ja tehtävät niissä. Itselle uusia innovaatioita, kun aina on jumittanut vähän samoja juttuja. :)

Loikkakoplan hinta muodostuu yksinkertaisesti ryhmien määrän mukaan

1. ryhmä, 15 krt = 590 €

2. ryhmä, 15 krt = + 590 €

3. ryhmä, 15 krt = + 350 €

seuraavat ryhmät, 15 krt = + 350 €

Yhteen ryhmään voi osallistua n. 15 oppilasta (enemmän mahdollista jos useampi ohjaaja)



Loikkakoplan hankintaan voi käyttää Harrastamisen Suomen mallin tukea!

PARKOURPOLKU - Pelillinen oppimateriaali kerhoihin

- Sisältää työkirjan ja verkkosivuston, joissa todella suuri harjoittelun materiaalipankki.
- 10 tasoa, joista jokaisessa erilaisia tehtäviä, tekniikkaohjeita, ja tekemistä vuosiksi.
- Työkirjan avulla voi seurata omien taitojen kehitystä erityisellä "polku-pelilaudalla".
- Käytössä kaikissa Parkour Akatemian toimipisteissä ja laajalti kuntien kerhotoiminnassa.
- **Loikkakopla ja Parkourpolku toimivat hyvin myös yhdessä:** Loikkakoplasta kerho saa video-ohjeistukset jokaiselle tunnille ja Parkourpolulla **seurataan taitojen kehittymistä** ja saadaan innostavia treenejä omaan harjoitteluun ohjattujen harjoitusten ulkopuolelle. Molemmat toimivat myös itsenäisesti toisistaan erillään.
- Harjoituskirjoja voi rahoittaa Harrastamisen Suomen mallin rahoituksen materiaaliosuudella.
- **25€/työkirja tai yli 60 kpl tilauksissa 22€/kpl** + alv 10% Jokaiselle harrastajalle tarvitaan oma työkirja. Kertaluontoinen toimitusmaksu 15,90€.
- Lue lisää <https://www.parkourakatemia.fi/parkourpolku>

Jos tarvitset tähän apua, niin **ota yhteyttä.**



Loikkakoplan ja Parkourpolun hankinta on helppoa.

1

Tilaa puitesopimus,
(Mahdollistaa palvelun
toimittamisen, vähintään
1 Loikkakopla = 15 krt)

www.loikkakopla.fi/tilaa

2

**Kartoita kuinka monta
ohjaajaa ja kerhoa
keväällä järjestetään?**

Lähetämme teille valmista
markkinointimateriaalia
osallistujien tavoittamiseksi!

3

Hanki tunneille sopivat
ohjaajat ja **lähetä** meille
heidän yhteystiedot.

Lähetämme teille valmista
markkinointimateriaalia **ohjaajien**
rekryämiseen!

4

Me luomme tunnukset
ja annamme ohjeet
ohjaajille. **Tunnit voi
aloittaa** silloin, kun teille
sopii.

Koulutuspaketti kerho-ohjaajille

Pätevä parkour-ohjaaja hallitsee **ohjaustaidot**, jotta ryhmä pysyy hallinnassa ja omaa tarvittavan **lajitietämyksen**, jotta hän osaa suunnitella sisällöt ja neuvoa tekniikat innostavien pelien kautta. Näiden kummankin kehittyminen vaatii paljon omaa lajiharjoittelua, ohjauskokemusta ja koulutusta.

Onneksi lajitietämystä pääsee nyt paikkaamaan ottamalla sisällöt Loikkakoplan kautta. Kerho-ohjaamisen taidot voimme kouluttaa kätevästi etänä!

Koulutus sisältää perusteet seuraavista aiheista

- Mitä on parkour? Laji ja liikkumisen periaatteet.
- Ryhmänhallinta lasten ja nuorten parkour tunneilla.
- Harjoitusten vaikeustason skaalaaminen.
- Miten järjestetään turvalliset parkour-harjoitukset koulun salissa ja sen lähiympäristössä.
- Mikä lapsia erityisesti innostaa liikkumaan parkour-tunneilla?
- Loikkakoplan käyttöönotto ja sisältöjen käyttäminen.
- Parkourpolun käyttäminen harjoittelua innostamaan.



Koulu-parkour kerho-ohjaajakoulutus:

- 3 x 90min tapaamista etänä zoomissa
- Zoom-tapaamiset nauhoitetaan ja ovat koulutuksen ostaneiden käytettävissä
- Vain Loikkakoplaa käyttävien harjoitusten ohjaajille
- 120€ / ohjaaja + alv.
- Jos kunta tilaa **yli 5 Loikkakoplaa**, saavat kaikki kunnan Loikkakoplan ohjaajat **koulutuksen veloitusetta!**

Parkour-välineitä kouluille?

Sisävälineet:

Miten luoda koulujen saliin parempi ja innostavampi parkour-ympäristö? Miten tehdä tämä edullisesti ja mihin säilötään uudet välineet?

Parkour Akatemia on kehittänyt pieneen tilaan mahtuvia parkour-välineitä, jotka täydentävät monilta kouluilta löytyviä perustelinevoimisteluvälineitä.

Kaikki välineet ovat ammattilaisten suunnittelemaa ja testaamaa. Tuotantokapasiteettimme on hyvin rajallinen ja eri kokoisia settejä on myynnissä vuonna 2021 vain muutamia. Käy katsomassa [verkkosivuiltamme](#) katalogi välineseteistä ja ilmoita heti jos olette kiinnostuneita välineistä.

Ulkovälineet:

Kiinteästi asennettavia välineitä löytyy [Lappsetin parkour-ulkovälinesarjasta](#). Lisäksi voit tilata Parkour Akatemiaalta liikuteltavan peräkärryyn sopivan ulkovälinesetin.



VÄLINESUUNNITTELUN EDELLÄKÄVIJÄ

Suunnittelu pohjaa opettamiseen

Parkour Akatemian ammattitaito välinesuunnittelussa ponnistaa sen ymmärtämisestä, kuinka eri-ikäisille ja tasoisille harrastajille opetetaan parkouria. Taitotason skaalaaminen eri käyttäjille on suunnittelun ytimessä.

Kokemus sisävälineistä

Olemme suunnitelleet ja olleet mukana toteuttamassa yli 20:tä uniikkia parkour-aluetta ja sisäharjoitustilaa. Lisäksi olemme toteuttaneet satoja yksittäisiä välineitä sisäharjoitteluun. Olemme olleet myös luomassa eurooppalaista turvallisuusstandardia parkour-välineille ja -alueille osana kansainvälistä työryhmää.

Kokemus ulk Välineistä

Olemme luoneet yhteistyössä Lappset Groupin kanssa kaksi kokonaista parkour-tuotesarjaa, joiden välineitä on on myyty tuhansia ympäri maailmaa. Ensimmäinen tuotesarja voitti Vuoden Liikuntatuote -palkinnon. Vuonna 2019 julkaistua sarjaa ovat ylistäneet erityisesti parkour-harrastajat.

Olemme parhaita
lajissamme*

* Kyllä, ja lajimme on inspiroivien välineiden ja opetusmenetelmien suunnittelu parkourin harjoitteluun.



Mitä on parkour?

- Lähtöisin Ranskasta ja levisi Suomeen 2003. Kasvattanut jatkuvasti suosiotaan, etenkin *lasten ja nuorten* keskuudessa
- Ei kilpailla vaan kannustetaan
- Ei oikeaa suoritustapaa vaan jokainen voi luoda oman tapansa vaikka ylittää este
- Konkreettisesti: hypitään, juostaan, kiipeillään, ylitellään, temppuillaan pujahdellaan väleistä keksien yhdessä tavat
- Kuka tahansa, missä tahansa, milloin tahansa





Parkour Akatemia -organisaatioon kuuluu Parkour Akatemia Oy, Parkour Oppimiskeskus ry ja Parkour Vault Oy, jotka ovat olleet yhteistyössä jo vuosia.

Parkour Akatemia

4000

Maailman suurin parkour-toimija

Parkour Akatemian piirissä harjoittelee noin 4000 harrastajaa. Ydinhenkilöt opettaneet parkouria vuodesta 2004. Pelillistettyä ja oppilaslähtöistä opetusta.

100

Koulutetuimmat ohjaajat

Akatemian ohjaustehtävissä työskentelee noin 100 osa-tai kokoaikaista ohjaajaa, joiden osaaminen varmistetaan jatkuvalla koulutuksella.

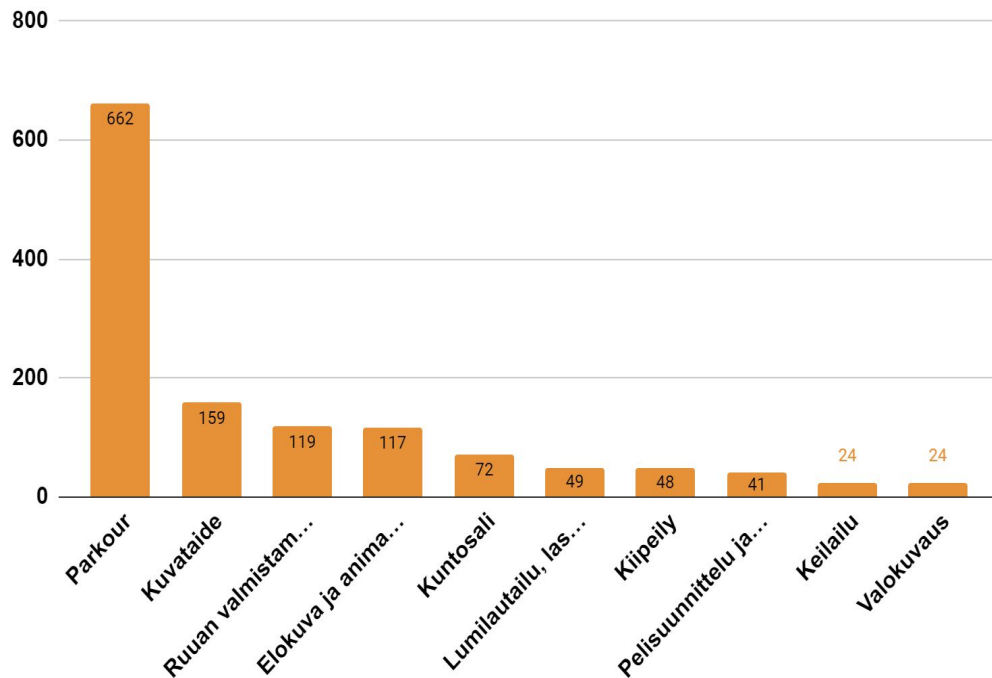
11

Pioneeri parkourin parissa

Parkour Akatemialla on 11 toimipistettä Suomessa ja se on kehittänyt useita opetuskonsepteja (kuten perheparkour, kuntoparkour). Opetuksen lisäksi olemme suunnitelleet ja luoneet parkour-alueita ja -välinesarjoja sekä digitaalisia sovelluksia (Pkspottter, Parkourpolku, Loikkakopla).

Kuinka monessa koulussa harrastus oli suosituin?

TOP10: 10 useiten ensimmäiseksi sijoittunutta harrastusta koululaiskyselyssä 2020, lähde OKM

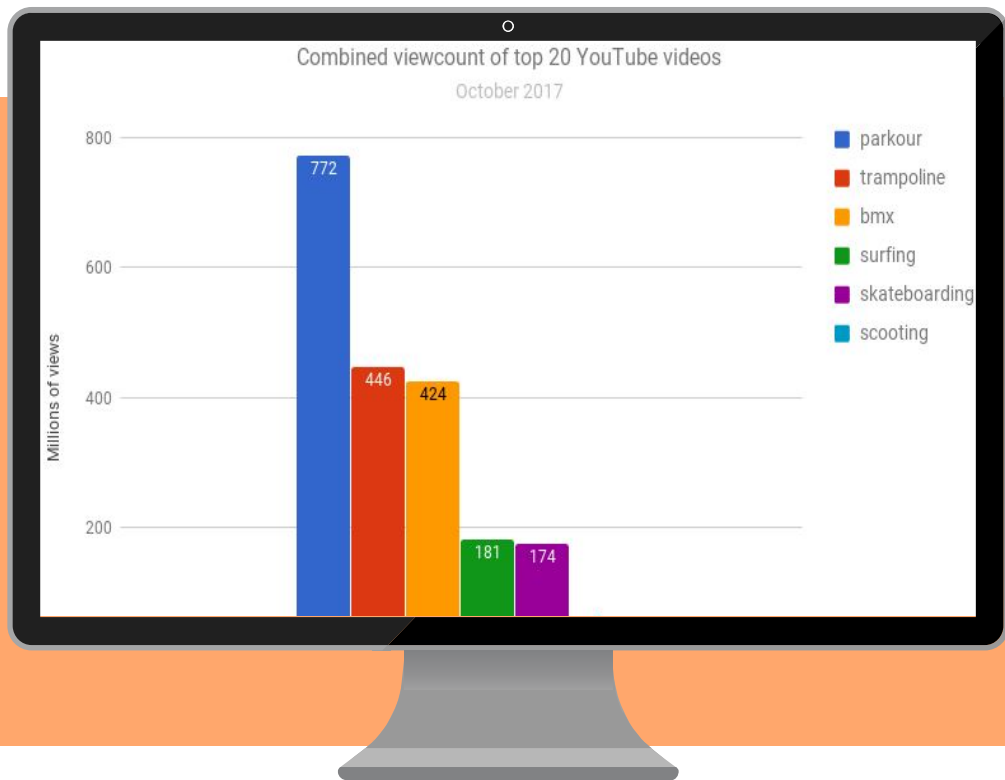


Mikä kiinnostaa?

OKM:n koululaiskysely 2016 on hyvä lähde, koska kulttuuri- ja liikuntaharrastuksia ei kyselyssä eritelty erikseen, vaan ne olivat samalla viivalla. Parkour sai suurimman suosion.

Vuonna 2020 valittavana 75 harrastusta. Parkour oli kysytyin yli 45%:ssa kouluista.

Lähde: OKM Valtakunnallinen koululaiskysely, mukana 1459 koulua ja lähes 200 000 koululaista.



Mikä kiinnostaa?

Parkour-videot ovat Youtuben kiinnostavimpia sisältöjä.

Miksi parkour?

Parkour kiinnostaa:

Tekeminen on omaehtoista eikä siinä ole oikeaa tai väärä tapaa. Mukana on myös pätevyyden tunteen kokeminen ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus.

Parkour on hyödyllistä:

Parkour innostaa fyysiseen aktiivisuuteen, edistää motoristen taitojen oppimista ja fyysisen suorituskyvyn kehittymistä, opettaa sosiaalisia taitoja ja ryhmäyttää sekä kehittää luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä.



Grabowski, D. & Thomsen, S. 2014. Parkour as Health Promotion in Schools: A Qualitative Study Focusing on Aspects of Participation. *World Journal of Education* 6(4).

Fernández-Río, J. & Suarez, C. 2016. Feasibility and students' preliminary views on parkour in a group of primary school children. *Physical Education and Sport Pedagogy* 21 (3), 281-294.

Dvorak, Martin & Eves, Neil & Bunc, Vaclav & Balas, Jiri. (2017). *Effects of Parkour Training on Health-Related Physical Fitness in Male Adolescents. The Open Sports Sciences Journal*. 10. 132-140

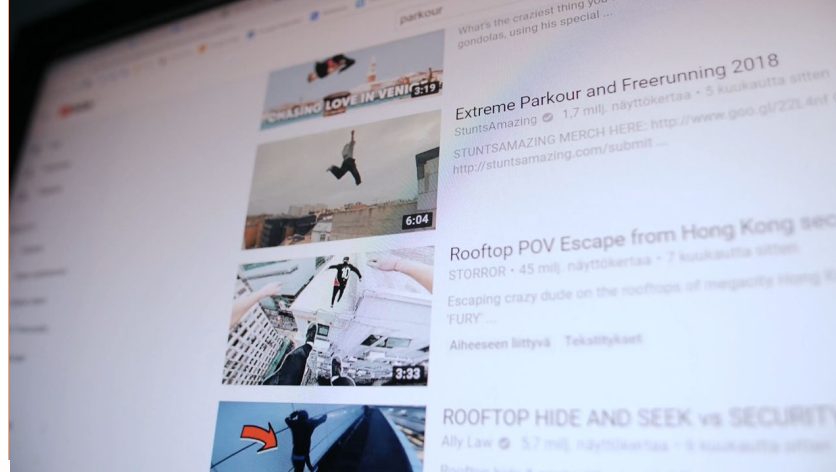
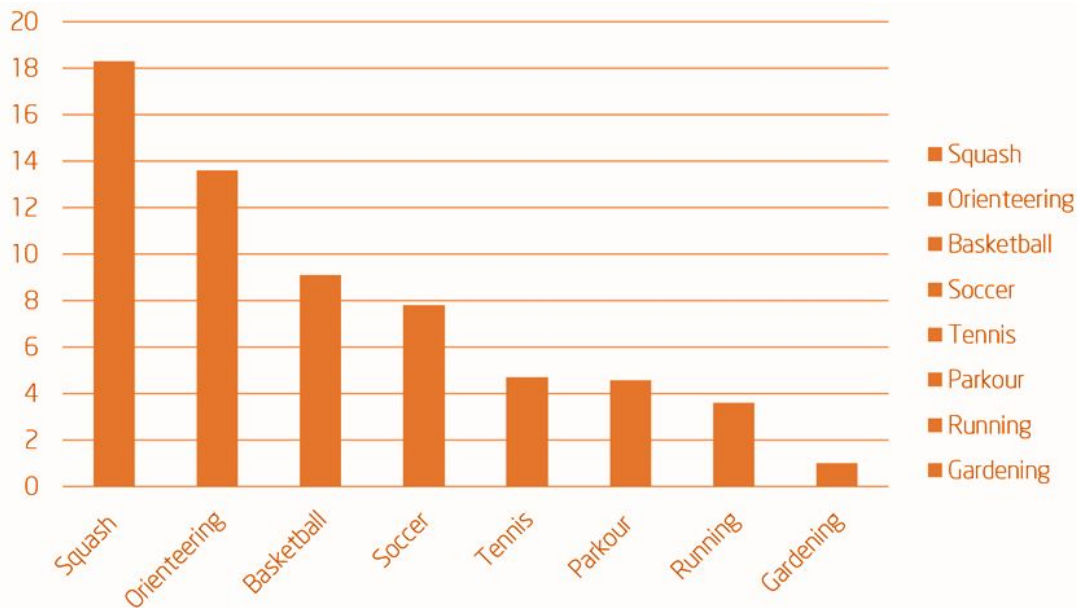
Lue lisää tämän dokumentin lopusta: Parkour tieteessä

Onko parkour turvallista?

Mielikuvat parkourista tulevat usein hurjista youtube-videoista ja siksi saattaa herätä epäily, onko parkour turvallista?

Todellisuudessa parkourin harjoittelu on maltillista ja joskus hurjaltakin näyttävät liikkeet harjoitellaan turvallisesti pala kerrallaan. Parkourin turvallisuudesta on vahvaa tutkimusnäyttöä.

Alla olevasta kaaviosta näkyy, kuinka monta loukkaantumista eri lajeissa keskimäärin ilmenee 1000 harjoittelutuntia kohden.



VERTAILU MUIHIN LAJEIHIN:

Esimerkiksi jalkapallossa sattuu huomattavasti enemmän loukkaantumisia kuin parkourissa, ja ne ovat luonteeltaan vakavampia eli pitävät poissa harjoittelusta pidempään.

Acute and stress injuries in parkour, 2012 (Waller, Pihlaja, Tammelin)

Finnish Medical Journal 41/2014 VSK (Parkkari, Kannus, Fogelholm)

PARKOUR TIETEESSÄ

PARKOUR KOULULIIKUNNASSA

Oppilaiden ja opettajien kokemukset parkourin tuomisesta koululiikuntaan ovat olleet tutkitusti positiivisia (Taulukko). Yksi selittävä tekijä on parkourin luontainen taipumus innostaa ja tuottaa iloa riippumatta fyysisestä suorituskyvystä tai sukupuolesta.

Tutkimuksissa parkourista ovat innostuneet myös ne lapset, jotka eivät yleensä motivoidu koululiikuntatunneista. (Fernández-Río & Suarez 2016; Gilchrist & Wheaton 2011; Grabowski & Thomsen 2014). Parkour onkin yksi toivotuimpia harrastuksia koululaisten keskuudessa (Valtakunnalliset koululaiskyselyt 2016, 2017 ja 2019).

Parkourissa opetellaan hahmottamaan omat fyysiset rajat ja luomaan omaa liikettä omien kykyjen mukaan (Ameel, L. & Tani, S. 2012). Parkourissa harjoitellaan ongelmanratkaisutaitoja sekä kohtaamaan jännittäviä tilanteita. Jännittävältä tuntuvista tehtävistä suoriutuminen tuottaa lapsille mieleenpainuvia onnistumisen kokemuksia. (Fernández-Río & Suarez 2016.) Parkour harjoitteluun kuuluu olennaisena osana myös yhteistyössä tehtävät leikit ja pelit.

Parkour opettaa vastuullisuutta itseä, ympäristöä ja muita ihmisiä kohtaan. (Gilchrist & Wheaton 2011; Grabowski & Thomsen 2015). Tieteellisen näytön perusteella parkour sopii erinomaisesti liikuntakasvatuksen työkaluksi (Fernández-Río & Suarez 2016; Gilchrist & Wheaton 2011; Grabowski & Thomsen 2014).

PARKOUR TIETEESSÄ

PARKOUR KOULULIIKUNNASSA

Toistuvat teemat opettajien ja oppilaiden kokemuksista parkourtunnin jälkeen koululiikunnassa (Fernández-Río & Suarez 2016; Grabowski & Thomsen 2014).

Opettajien kokemuksia

- inklusiivisuus
- motivaatio
- hierarkioiden purkaantuminen
- kilpailun puuttuminen

Oppilaiden kokemuksia

- hauskuus
- jännittävien tilanteiden kohtaaminen
- ongelmanratkaisu
- yhteistyö
- kannustaminen
- onnistuminen

Opettajan kokemus parkouroppitunnin jälkeen (Grabowski & Thomsen 2014)

“Parkour managed to generate participation among almost all the children and adolescents – also among those that normally did not participate in physical education and those who normally did not have any motivation or interest in school-related activities.”

PARKOUR TIETEESSÄ

PARKOUR EDISTÄÄ MOTORISTEN TAITOJEN OPPIMISTA JA FYYSISTÄ TOIMINTAKYKYÄ

Parkour kehittää tutkitusti liikkumistaitoja. Interventiotutkimuksessa parkourin harrastamisen aloittaneet kehittyivät hyppäämisessä, juoksemisessa ja roikkumisessa. Lisäksi harrastajien kestävyyskunto kehittyi useilla mittareilla. (Dvorak ym 2017.)

Pitkään parkouria harrastaneet ovat poikkeuksellisen taitavia eri suuntaisissa hyppyissä (Grosprêtre & Lepers 2016). Parkourympäristö antaa monipuolisen ja skaalautuvan ympäristön liikkumis-, tasapaino-, ja havaintomotoristen taitojen harjoittelulle. Lisäksi parkour on turvallinen liikuntamuoto.

Harrastajamääriin suhteutettuna parkourissa tapahtuu loukkaantumisia vähemmän kuin esimerkiksi jalkapallossa tai suunnistuksessa. (Parkkari ym 2004; Waller ym 2012.)

LÄHTEET

- Ameel, L. & Tani, S. 2012a. Parkour: Creating loose spaces? *Geografiska Annaler: Series B, Human Geography*. 94 (1), 17-30.
- Dvorak, Martin & Eves, Neil & Bunc, Vaclav & Balas, Jiri. (2017). Effects of Parkour Training on Health-Related Physical Fitness in Male Adolescents. *The Open Sports Sciences Journal*. 10. 132-140.
- Fernández-Río, J. & Suarez, C. 2016. Feasibility and students' preliminary views on parkour in a group of primary school children. *Physical Education and Sport Pedagogy* 21 (3), 281-294.
- Gilchrist, P. & Wheaton, B. 2011. Lifestyle sport, public policy and youth engagement: Examining the emergence of parkour. *International Journal of Sport Policy and Politics* 3 (1), 109-131.
- Grabowski, D. & Thomsen, S. 2014. Parkour as Health Promotion in Schools: A Qualitative Study Focusing on Aspects of Participation. *World Journal of Education* 6(4).
- Grabowski, D. & Thomsen, S. 2015. Parkour as Health Promotion in Schools: A Qualitative Study on Health Identity. *World Journal of Education* 5(3).
- Grosprêtre, S., & Lepers, R. (2016). Performance characteristics of Parkour practitioners: Who are the traceurs?. *European journal of sport science*, 16(5), 526-535.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtakunnalliset koululaiskyselyt 2016, 2017 ja 2019. <https://minedu.fi/lastenkulttuuri>
- Parkkari, Kannus, Fogelholm 2004. Liikuntavammat - suurin tapaturmaluokka Suomessa. *Finnish Medical Journal* 41/2004 VSK
- Waller, Pihlaja, Tammelin. 2012. Acute and stress injuries in parkour.

Lisätietoa:

www.parkourakatemia.fi/kouluille

Ota yhteyttä:

Suvi Ekroos, tuottaja, ohjaukset ja työpajat

050 4270827

suvi.ekroos@parkourakatemia.fi

Rasmus Kuvaja, Loikkakopla ja Parkourpolku

050 5533442

rasmus.kuvaja@parkourakatemia.fi

Perttu "Hämähäkki" Pihlaja, Vinkit ja viisaudet

050 3021696

perttu.pihlaja@parkourakatemia.fi