

INTRO ([video](#))

Hej och välkomna allesammans! Just nu befinner vi oss vid

_ (aktuellt plats) _ där vi ska få oss en temadag med Skogshinderbana.

Här följer en kort inledning, därefter får ni prova själva och slutligen sker en avslutande uppföljning.

Kanske vet ni redan något om Parkour? Någon som vill dela med sig av en upplevelse?

INLEDNING ([Allemansrätten](#))

Här följer en kort inledning om Parkourens grundfilosofi:

Om jag till exempel vill ta mig över den här stenen / stocken / stubben, så finns det alltid en risk att jag halkar / snubblar och skadar mig. Så för att göra detta på ett säkert sätt så kan jag till att börja med använda mina händer som stöd för att på ett kontrollerat sätt ta mig över detta hinder.

Och då gör jag en så kallad -> '[vault](#)' <-.

Det finns nämligen en uppsjö av olika tricks, tekniker och vaults som ni kan använda för att ta er över detta hinder. Det jag vill att var och en av er gör (under den tid vi tillsammans nu har) är att ni experimenterar med er egen kropp och utforskar vad som är just ert eget mest naturliga sätt att ta er över detta hinder;

En del av er kanske vill **KLIVA** över detta föremål.

Andra kanske vill **HOPPA** över det.

Och ytterligare andra kanske vill **RULLA** eller **HJULA** över det. Allting är okej och det är upp till var och en av er att hitta just ert eget sätt att ta er över detta hinder, och när ni väl har gjort det så kan ni långsamt experimentera med snabba sätt att ta er över och/eller mer stilfulla sätt att ta er över.

MEN ([Naturesäkerhet](#))

Det viktigaste är att ni **ALLTID PRIORITERAR** just **SÄKERHETEN** !!

Så när ni experimenterar med er kropp och sinnen för att ta er över detta hinder så vill jag att ni

ALLTID gör det på ett så **SÄKERT SÄTT** som möjligt och ett för er så **NATURLIGT SÄTT** som möjligt.

Och när ni sedan känner er trygga med att göra detta (vad det nu än är!) så kan ni därefter långsamt gå vidare och stegvis utveckla både egna och ännu mer fantasifulla sätt att ta er över både detta och andra hinder i er omgivning. (Ex **RULLA BAKLÄNGES** eller **RULLA MED SLUTNA ÖGON**).

Ni kommer också att upptäcka att alla gör lite olika när det kommer till parkour, eftersom vi alla har olika kroppar och egna tankar, så var kreativa och sträva efter att skapa just er egen individuella stil.

AVSLUTNINGSVIS ([uppvärmning](#))

Ni kan även inkludera helt andra former av kroppsövning i parkour och freerunning. Om några av er på fritiden exempelvis ägnar er åt dans, så kanske ni hittar sätt att inkludera detta i ert parkour-utövande.

Andra av er spelar kanske online-spel, teater, fotboll, taekwondo, klättrar, fräddrott, konstakning eller något helt annat där ni med kroppen och sinnet utvecklar ett kreativt uttryck.

Ta med er ert fritidsintresse in i parkouren och börja skapa er helt personliga, individuella stil samtidigt som ni med tiden låter er inspireras av varandra.

INLEDNINGEN AVSLUTAD ([checklistan](#))

Börja lite enkelt genom att klicka på samtliga [blå länkar](#) bredvid varje rubrik på denna sida. När ni har klickat på samtliga blå länkar har ni förhoppningsvis lärt er tillräckligt mycket för att komma igång med parkour och freerunning på ett bra sätt. Varsågoda att därefter experimentera med er säkerhet, naturliga rörelsemönster och fantasifulla kreativitet. Om 30 och därefter 60 minuter är det vattenpaus, plus reflektion av upplevelser. Sedan är temadagen slut för den här gången och när vi ätit vår medhavda matsäck är ni är fria att fortsätta med [andra äventyr](#) så länge ni vill, vågar och kan.

Få en komplett första temadag genom att klicka [här](#).

För de av er som tidigare önskat kunskap i Hemberedskap, så viker vi en hel temadag till det [här](#).

För de av er som studerar, så hittar ni många smarta pluggtips [här](#).

och för skolmaterial med lektioner i naturen, klicka [här](#).

[Alla övriga äventyr här](#)

Let's go vänner; Nu kör vi!

Klara, färdiga ... FLYG ☺ ☺

Författat av [Stefan](#)

och *till minne av Astrid Sundqvist* (1988 - 2025) [pdf](#)