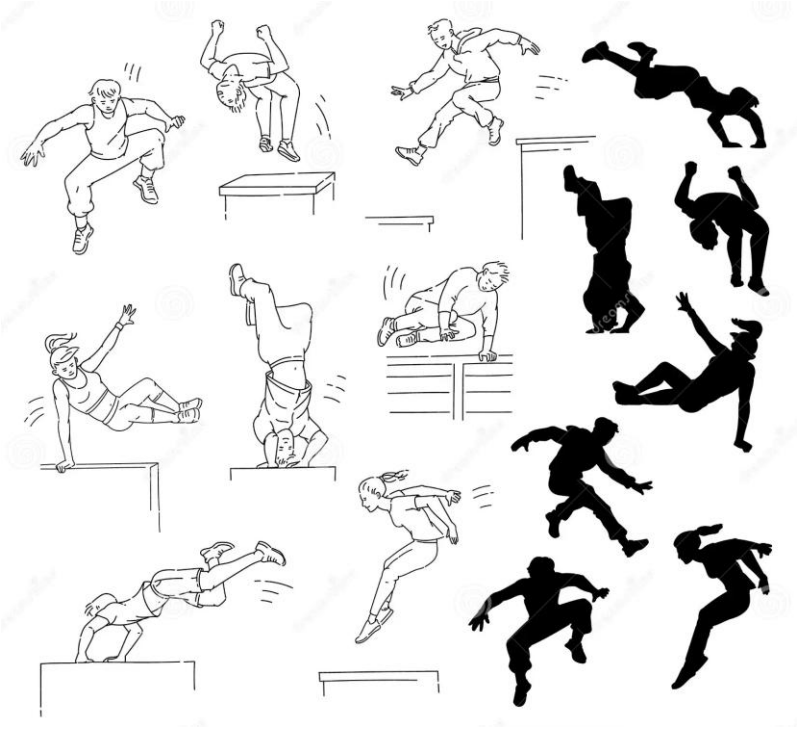
Parkour

Το **Parkour** είναι ένα σύγχρονο αστικό άθλημα – αλλά και φιλοσοφία κίνησης – που στοχεύει να βοηθήσει τον ασκούμενο να μετακινείται **αποτελεσματικά, γρήγορα και με ασφάλεια** από ένα σημείο σε άλλο, χρησιμοποιώντας αποκλειστικά τις δυνατότητες του σώματός του. Περιλαμβάνει άλματα, αναρριχήσεις, ισορροπίες, προσγειώσεις και ομαλές μεταβάσεις ανάμεσα σε εμπόδια.



Βασικές Αρχές του Parkour

1. **Αποτελεσματικότητα** – κίνηση χωρίς σπατάλη ενέργειας.
2. **Ροή (flow)** – ομαλή μετάβαση από εμπόδιο σε εμπόδιο.
3. **Έλεγχος σώματος** – κάθε κίνηση γίνεται με ακρίβεια και αυτοσυγκέντρωση.
4. **Σεβασμός στον χώρο** – ασφάλεια, προστασία περιβάλλοντος και εξοπλισμού.
5. **Αυτοβελτίωση** – ξεπερνάς τις δικές σου δυνατότητες, όχι τους άλλους.

Τεχνικές που διδάσκονται

(αποκλειστικά χαμηλής επικινδυνότητας)

- **Precision jumps** – άλματα ακριβείας από σημείο σε σημείο
- **Step vault / safety vault** – ασφαλές πέρασμα από χαμηλό εμπόδιο
- **Cat balance** – ισορροπία σε χαμηλή δοκό ή γραμμή
- **Roll (ρόδα)** – ασφαλής κύλιση για απορρόφηση προσγείωσης
- **Wall steps** – σταδιακά πατήματα σε χαμηλό τοίχο/κάθισμα

- **Underbar** – πέρασμα κάτω από εμπόδιο (με κάμψη γονάτων)



Εξοπλισμός & Χώρος

Για σχολείο χρησιμοποιούμε:

- Μαλακά εμπόδια (foam blocks)
- Γυμναστικά κουτιά (vault boxes)
- Χαμηλές μπάρες ή μονόζυγα σε χαμηλή θέση
- Στρώματα προσγείωσης
- Κώνοι για σήμανση διαδρομής
- Μικρές δοκούς ισορροπίας

Ο χώρος μπορεί να είναι κλειστός (αίθουσα ΦΑ) ή υπαίθριος με «ήπια» εμπόδια.

Παιδαγωγική Αξία

Το Parkour στο σχολείο βοηθά:

- **Ενδυνάμωση κορμού και άκρων**
- Βελτίωση ισορροπίας, συντονισμού, χρόνου αντίδρασης
- Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης και εσωτερικού κινήτρου
- Προσέγγιση της ΦΑ με δημιουργικότητα και χαρά
- Καλλιέργεια υπευθυνότητας και ασφαλούς συμπεριφοράς

Σχολική Προσαρμογή – Δραστηριότητα

Μπορεί να γίνει ως:

- «Διαδρομή Parkour» με σταθμούς
- Ομαδικές αποστολές (π.χ. “πέρασε όλα τα εμπόδια χωρίς να χάσεις τη ροή”)
- Ατομικό challenge με στόχο **τεχνική, όχι ταχύτητα**
- Εξωδιδακτική δραστηριότητα με μικρές πίστες

Ασφάλεια

- Προθέρμανση απαραίτητη
- Ο εκπαιδευτικός επιδεικνύει κάθε τεχνική
- Όλες οι κινήσεις εκτελούνται σε χαμηλό ύψος
- Προσγειώσεις ΜΟΝΟ σε στρώματα ή μαλακές επιφάνειες
- Καμία κίνηση χωρίς έλεγχο ή τρέξιμο με ταχύτητα σε εμπόδια
- Έμφαση στην ποιότητα, όχι στην “εντυπωσιακή” κίνηση