

Et råt og legende svæv i luften



Interesseret i at blive parkourinstruktør? DGI holder kurser og uddannelser i parkour. Se mere på dgi.dk/kalender

Parkour forfører dem, der vil bevæge sig på måder, man ikke kan, og dem, som vil udforske kroppens grænser i luften

FOTOS: BENT NIELSEN

Billedet fryser i et kort nu essensen af den bevægelses-kunst, der tænder mange på at springe parkour:

Signe Højbjerg Larsen svæver i luften højt over gruset neden for den betonmur, hun sprang ud fra for et splitsekund siden. Hun nærmest ligger vandret i luften med ryggen mod jorden og med arme strakt og benene krummet i bevægelse.

Et blink med øjet senere og hun er på vej videre mod næste forhindring for at springe over den efter at være landet sikkert.

Det er eksplosivt, fartfyldt. Det er modigt og bygger på en god grundtræning. Mure ses som muligheder snarere end som forhindringer.

»Det er følelsen af at svæve, der fascinerer mig. Det er bare fedt at hænge på en væg og så at kunne komme derfra, selv om det synes umuligt,« siger den 29-årige kvinde om oplevelsen ved at være en af landets få kvindelige parkour-udøvere.

Ikke nok med at hun er en af de seje tra-ceur'er i Team JiYo. Signe Højbjerg Larsen har også skrevet et universitetsspeciale om parkour-kulturen og -dyrkerne, det samme hun er ved at skrive en ph.d. af-handling om ved Syddansk Universitet.

Men først og fremmest tænder hun på legen, friheden og udfordringerne ved en bevægelsesform, der kan kaldes spring-gymnastikkens fætter.

Kroppen presses

»Hvor gymnastikken i høj grad voksede op i foreningslivet, er parkour vokset frem på gaden,« pointerer hun og tilføjer:

Men parkour er ikke blot de kraftfyldte og modige spring mellem mure, over trappegelændere og igennem vinduesåbninger i byggerier, som mange unge fascineres af.

Meget af træningen frem mod de spektakulære spring består af timers fysisk træning, udholdenheds-, cardio-, styrke- og koordinationstræning, adræthed og balance.

Parkour har gennemlevet en intens udvikling siden franskmændene David Belle lod sig inspirere af en træningsteknik, der blev brugt til at effektivisere kampteknikker i krig hos franske soldater i Vietnam for 60 år siden.

Bevægelsesformen blev en subkultur i de parisiske forstæder, men spredte sig snart ud over grænserne som en fartbetonet og grænseoverskridende måde at bevæge sig rundt i, over, under og igennem det, der udgør byens rum.

I den forstand handler parkour mere om en ekstremsports udforskning af kroppen end om byrummet.

Signe Højbjerg Larsen nævner en ting, der bliver ved med at tricke hende i parkour:

»Du er selv eksperten. Det er du, fordi din krop og de omgivelser, du bevæger dig i, varierer hele tiden. Det kræver blot, at du hurtigt er i stand til at aflæse rummets strukturer, overflader og afstand i forhold til din krop.«

»For mig forudsætter og udvikler park-

our på den måde selvforvaltning, ansvar og engagement.»

Øget udbredelse

Et kig ud over landet afslører, at parkour i dag er flere ting: Professionelt organiserede team som JiYo og Street Movement, klubber med faste træningsdage i bl.a. Aalborg, Aarhus, Horsens, København osv., højskoler og mere end 50 idrætsforeninger, der som Hundslund IF tilbyder indendørs træning i hallen eller udendørs i opstillede faciliteter med betonmure og metalstativer.

Signe Højbjerg Larsen dyrker selv parkour og skriver en Ph.d afhandling om miljøet

Til det miks siger Signe Højbjerg Larsen:

»Parkour-kulturen har udviklet sig til den broget kultur, hvor nogle holder fast i den bevægelseskultur, som franskmændene udviklede i forstædernes gaderum. Andre, som gymnastikforeningerne, låner i højere grad bevægelserne, men beholder deres egne træningsmetoder og ideologier.«

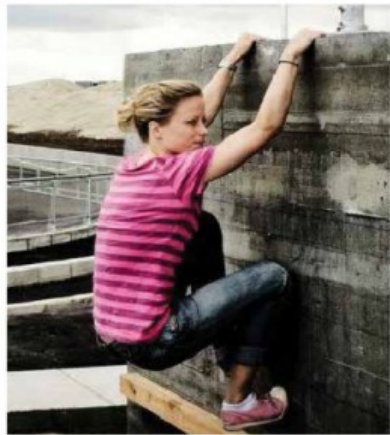
Som hun udtrykker det, så dyrker nogle parkour som en ideologi, andre som et rent bevægelsessystem, og nogle tredje 'leger' bare.

»En ting er dog sikkert, Parkour har en større fleksibilitet og frihed i sig og sine

bevægelser end mange andre idrætter « noterer hun sig.

Det er det element, der har åbnet kommunale forvaltninger, pædagoger og gymnastikforeningers øjne for den anderledes bevægelsesform.

»De tror, at de kan bruge det til at tiltrække børn og unge. Men det er ikke nyt at lave anderledes spring over plinten. Det revolutionerende består i at engagere børn og unge i at se på deres omgivelser med nye øjne. På en måde, der indbyder og motiverer dem til udforskning, leg og anderledes bevægelse i et praksisfællesskab,« understreger Signe Højbjerg Larsen.



Fra YouTube til halgulvet

Inspireret af videoklip over drengene parkour med enkle midler

Hundslundhallen en sen tirsdag eftermiddag. En flok drenge tumler rundt og presser sig selv til grænsen for at springe fra gulvet op på plinten og derfra ud over kanten ned på to sammentømrede paller med et tæppe hæftet på til splintfri landinger.

Så enkelt og så energifyldt kan parkour også udføres, når det foregår i en idrætshal med de forhåndenværende redskaber. Men plinten, hesten og pallerne er nok til at få den halve snes 9-14-årige drenge til at kaste sig 100 procent ind i træningen i Hundslundhallen.

De udgør den ene af to grupper unge parkour-udøvere i Hundslund IF, der har dannet en afdeling for parkour med tre

trænere, der er uddannet i Horsens Parkour Club.

»Vi var nogle forældre, der startede det, da vores teenagebørn blev fanget af de fede klip, de så på YouTube. Men nu kommer mange fra oplandet for at træne hver uge. En af dem var en dreng, som forældrene sagde ikke gad sport, og som havde en masse ubrugt udstyr hjemme,« fortæller Irene Bro Dahlgaard, initiativtager og aktiv i bestyrelsen.

Let at starte

I Hundslund er det ikke gymnaster, der benytter det nye tilbud. De færreste kunne stå på hænder, da de startede.

»Til forskel fra springgymnastikken får de råheden i parkour. Her handler det heller ikke om selve springet, men om at komme fra A til B hurtigst muligt og lydløst. Og de kan bruge den kunnen i deres hverdag på vej i skole,« siger hun.

Set med Irene Bro Dahlgaards øjne var det let nok at komme i gang med parkourtilbuddet i Hundslund IF, da bestyrelsen gerne vil være åben for nye aktiviteter.

»Bare der er en ildsjæl til at drive det,« understreger hun.

Læs mere om parkour på:
<http://bit.ly/udspilparkour>