

# Kort introduktion til Parkour og Freerunning

## Parkour

'Parkour' eller 'Le Parkour' er en bevægelsesaktivitet, som handler om at udvikle sig fysisk og mentalt gennem naturlige og ekspressive bevægelser. Den grundlæggende ide bag bevægelserne er at bevæge sig gennem omgivelserne hurtigt og effektivt i flow, dvs. at komme fra punkt A til B, mest effektivt og hurtigst muligt, udelukkende ved brug af kroppen. Miljøet er oftest bymæssigt. Bygninger, gelænder, vægge anvendes til fremdrift på en alternativ måde. Det handler om at se udfordring og muligheder der hvor andre ser begrænsninger og funktionalitet. Parkourudøverne kaldes 'traceurs', hvilket kan oversættes til projektil eller kugle, som henleder til udøvernes kontinuerlige bevægelser. En rigtig traceur har gjort parkour til en central del af hans livsstil, og lever derved efter filosofien om at opleve frihed. Parkour startede som en subkultur, der udviklede sig i de franske forstæder, men har siden spredt sig ud i hele verden via Internettet.

## Oprindelse

Franskmænden David Belle betegnes som grundlæggeren af parkour. Belles far, Raymond Belle, var løjtnant i Vietnamkrigen. Til at træne sine soldater til at bevæge sig effektivt rundt i junglen, anvendte han træningssystemet 'methode naturelle'<sup>1</sup>, der grundlagdes af Georg Hébert (1875-1957).<sup>2</sup> *Methode naturelle* er kort fortalt et system af filosofiske idéer og fysiske metoder, der ontologisk knytter sig til Jean-Jacques Rousseaus (1712-1778) og Johan Gutsmuths (1759-1839) filantropiske tanker om at vende *tilbage til naturen* og dannelse af det hele menneske<sup>3</sup>. Systemet bygger på en holistisk verdensforståelse, og tager udgangspunkt i effektivitet, flow og hurtighed.<sup>4</sup> Raymond Belle introducerede David Belle for ideerne bag dette træningssystem, hvilket han tog med ud på gaderne i de franske forstæder. Her videreudviklede han de elegante bevægelser inspireret af teknikker fra gymnastikkens og kampsportens verden, imens han bibeholdt nogle af de grundlæggende tanker omkring naturlige bevægelser, sammen med barndomsvennen Sebastian Foucan. David Belle og Sebastian Foucan startede sammen med seks andre kammerater gruppen 'Yamakasi.'

I 2002 fik 'Yamakasi' hovedrollerne i den franske film "Yamakasi – Les Samouraïs des temps modernes" (Yamakasi – Den moderne tids samuraier.) Filmen åbnede op for den videre udbredelse af parkour. Efter *Yamakasi (2001)* og to andre film (*Jump London (2003)* og *Jump Britain (2005)*), en række reklamer med Belle og Foucan, eksploderer parkours popularitet i starten af det nye årtusinde. Disse film var ligeledes med til at starte en fraktion i parkourmiljøet, der udsprang af en eksistentiel konflikt mellem ideerne om bevægelsesfrihed versus effektivitet. I filmene opretholder udøverne ikke den grundlæggende ide om effektivitet, men krydre deres bevægelse rundt i byen med saltoer, hvilket mange mener, ikke kan anskues som effektive, fremdrivende bevægelser. Miljøet opsplittes og en anden bevægelsesaktivitet kaldet Free Running, opstår ud fra ideen omkring absolut bevægelsesfrihed. Freerunning har fuldstændig bevægelsesfrihed som højeste ideal. I Freerunning handler det ikke kun om at dyrke effektive bevægelser, men om at udvikle sig uden grænser, fysisk som mentalt. Freerunners træner derfor et bredere spektrum af bevægelser

---

<sup>1</sup> Georg Héberts (1875-1957)

<sup>2</sup> <http://parkour.net/parkour/articles/item.php?itemid=3>

<sup>3</sup> Silvennoinen, Martti: *Education through sport. Forelæsning ved Aarhus Universitet* (2004).

<sup>4</sup> <http://parkour.net/parkour/articles/item.php?itemid=2>

### **Byen som legeplads**

Parkour udøves ofte i bymæssigt miljø, men grundlæggende er ideen, at parkour kan dyrkes overalt. Når udøverne dyrker parkour, bevæger sig ofte gennem byen, i søgen efter gode 'locations', som de benævner gode steder at dyrke parkour som. De to franske forstæder, Lisses og Evry, er de mest berømte parkour locations. Dame du Lac står i parken La Lac og fungerer som henholdsvis byens og parkours monument. Udøvernes bevægelser mellem forskellige omgivelser stiller krav om at udøverne kontinuerlig tematiser rummet i relation til deres krop og bevægelsesmæssige færdigheder, hvilket gør rummet til en kilde til udforskning af kroppens muligheder og grænser. Udøverne udvikler i deres insisteren på vekslende rum efterhånden en form for adaptiv evne til at tilpasse deres bevægelsesmæssige færdigheder og percipere gaderummet, således at de foretager en reel udvidelse af det fysiske rum for aktiviteten. Dyrkelsen af parkour afgrænses herved ikke kun til specifikke steder, men udvides til hele byen, som de bevæger sig gennem i deres dagligdag.

### **Parkours popularitet**

Flere og flere dyrker parkour, hvilket afspejles i, at der på mediedelingssiden [www.youtube.com](http://www.youtube.com) findes over 111.000 videoer med parkour.<sup>5</sup> Idealer som frihed, individualisme og tanken om at skabe sin egen stil er drivkræfter bag den store tilgang til parkour. Parkour har en helt unik tiltrækningskraft på flere alderstrin, og der er ingen tvivl om, at aktiviteten vil brede sig endnu mere i løbet af de næste par år.

---

<sup>5</sup> [www.youtube.com](http://www.youtube.com), søgeord "Parkour", lokaliseret d.06.03.09. på [http://www.youtube.com/results?search\\_type=&search\\_query=parkour&aq=f](http://www.youtube.com/results?search_type=&search_query=parkour&aq=f)