

Hvad er parkour?

De fleste har set det i TV, på Internettet eller måske ude i byen. De bevæger sig gennem byen i en rasende fart, imens de overkommer bænke, trapper, gelændere og mure på yderst kreative og fascinerede måder. Bevægelseskunsten hedder parkour. Parkour må forstås som en ny unik aktivitet, der ikke bare begejstrer, men har en stærk positiv indvirkning på børn og unge mennesker.

Af Signe Højbjørre Larsen

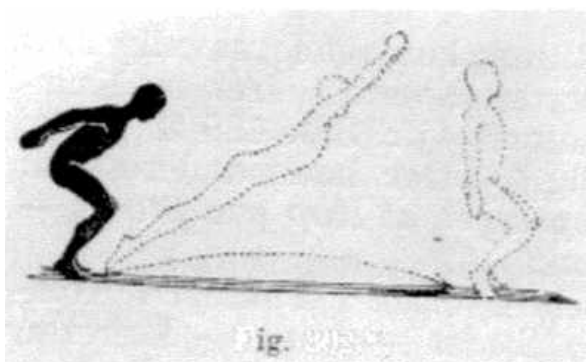


Fig. 1 St. Hop fremad.ⁱ

På disse billeder ses to tilsyneladende ens aktiviteter, hvor den eneste umiddelbare forskel er, at der er 100 år imellem dem. I nutidens gymnastik er mange af de traditionelle øvelser, som det illustreres på fig. 1, gledet ud, men på et gadehjørne viser de sig pludselig igen.

Et par unge fyre springer fra mur til mur, slår saltoer, lander på benene og løber videre, sætter af fra nye steder, finder balance på gelændere og forsætter videre ned af gader og omkring det næste gadehjørne. Overalt i verden udfylder udøvere byens rum med vilde og ekspressive bevægelser.

Parkour startede som en subkultur, der udviklede sig i de franske forstæder, men har siden spredt sig ud i hele verden via Internettet. Flere og flere dyrker parkour, hvilket afspejles i, at der på mediedelingssiden www.youtube.com findes over 111.000 videoer med parkour.ⁱⁱ



Fig. 2. Team JiYo: Precision.

Interessen for parkour er stigende, men på trods af dette findes der endnu kun sporadisk viden herom.

Den eksisterende forskning har primært beskæftiget sig med aktiviteten fra en idrætspædagogisk vinkel.ⁱⁱⁱ Parkour er altså et nærværende og aktuelt emne i vores kultur, men samtidig et uberørt og unikt fænomen, der i høj grad fortjener at blive yderligere belyst.

Parkour som aktivitet rykker ved forståelsen af, hvad bevægelsesaktiviteter egentlig er, og vidner om nye tendenser i kropskulturen. Parkour minder os om, at kropskulturelle tendenser opstår og udvikler sig som selvorganiserede bevægelsesaktiviteter, og for at sikre en fremtidigt indsigt i hvordan vores kropskultur fungerer, må vi kaste blikket denne vej, og forsøge at forstå, hvad parkour egentlig er? Et sådant mål stiller krav om en undersøgelse af, hvad det egentlig er, som vi som udøverne foretager os, når vi dyrker

parkour. Sagt med andre ord: hvad er det, som parkourudøverne oplever under dyrkelsen af parkour, og hvordan giver denne oplevelse mening for den enkelte udøver.

Er det ikke bare gymnastik udenfor?

I ens første møde med aktiviteten parkour kan man stille sig noget tvivlende overfor, om denne aktivitet udgør noget nyt i forhold til traditionel springgymnastik. Er der overhovedet tale om en selvstændig eller ny aktivitet? Billederne på næste side demonstrerer tre umiddelbart identiske bevægelser.

Parkour indeholder ikke bare bevægelsesmæssige ligheder med den traditionelle gymnastik, der bredte sig fra midten af 1800-tallet og frem, hvilket billederne illustrerer, men også oprindelsesmæssige ligheder.

I det følgende vil jeg forsøge at belyse, hvad det er vi som udøverne oplever under dyrkelsen af parkour, og hvordan giver denne oplevelse mening for os. Analysen vil indledes med en redegørelse for de relationer, som parkour som aktivitet har til den traditionelle danske springgymnastik.

De historiske relationer

Parkour er udviklet med baggrund i træningssystemet ”Methode naturelle”, der grundlagdes af Georg Hébert (1875-1957).^{iv}



Fig.9. Georg Hébert.^v

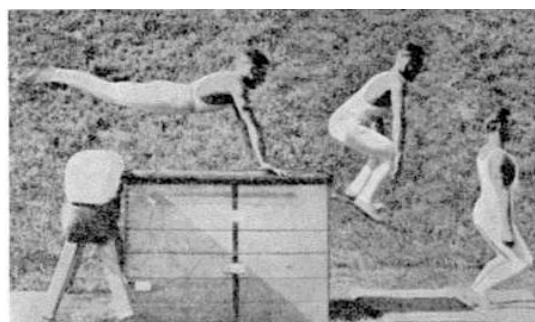


Fig.5.Tigerspring.^{vi}



Fig.6. Team JiYo: King Kong.

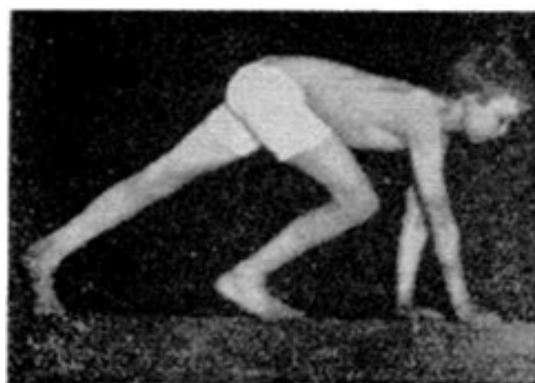


Fig.3 Ligevægtsgang paa fire.^{vii}



Fig.4 Team of the Future: Catwalk.

Det interessante er, at "Methode naturelle" har haft en væsentlig betydning for gymnastikkens start og udvikling i Danmark. Det var under inspiration af "Metode naturelle", at filosofen Jean-Jacques Rousseaus udviklede sine filantropiske ideer, som var grundlæggende for gymnastikkens konstituering i skolefagskredsen i Danmark.^{viii} Det var også Héberts træningssystem, som inspirerede den danske gymnastikpædagog Niels Bukh til at lade hans gymnaster optræde i bar overkrop og små sorte boksershorts.^{ix} Parkour bygger altså på nogle af de samme ideer omkring udvikling og dannelse af legemet gennem naturlige øvelser som den traditionelle gymnastik, der blev udviklet i Danmark. Når parkour sættes i relation til J. C. F. Gutsmuths historiske gymnastikpladser, fremtræder parkour som traditionelle gymnastiske bevægelser, som blot er trukket ud af de historiske lærebøger og sluppet fri i vor tid:



Fig. 12. Team JiYo: Frontflips



Fig. 11. J.C.F. GutMuths gymnastikplads.^x

De to billeder rummer imidlertid en væsentlig forskel, der tiltrækker sig særlig opmærksomhed. Hvor gymnastikken, som illustreret i figur 3, anvendte afgrænsede pladser, bruger parkour byens vilkårlige gademiljøer. I stedet for bomme, plinte og andre klassiske gymnastikredskaber bevæger udøverne sig på gadens tilrådeværende objekter. Det er tydeligt, at aktiviteten i dens brug af gaderummet handler om mere end udvikling og dannelse af legemet igennem naturlige øvelser, men spørgsmålet er så: om hvad?

Tidligere er gadehjørner blevet opfattet som et potentielt syndigt sted med risiko for at komme i socialt uføre og dårligt selskab.^{xi} Med parkour ser vi derimod en revitalisering af gadehjørnerne som et sted for kropslig aktivitet. På trods af de umiddelbare historiske og bevægelsesmæssige ligheder viser de to billeder i fig. 3 og 4, at disse ligheder kun forbliver en række fællesmængder, der givetvis indeholder væsentlige betydninger, men som ikke nødvendigvis giver os en større forståelse for, hvad parkour egentlig handler om.

Er der tale om ekstremспорт?

Medierne fremstiller ofte parkour som en ekstremспорт.^{xii} Medierne har benyttet sig af de visuelle effekter af fart, spænding og actionmættet intensitet, som parkourudøvernes hastige bevægelser igennem byen skaber. I James Bond filmen "Casino Royale" fra 2007 indgår parkour som led i en indledende flugtscene, hvor James Bond, springende fra kran til kran i svimlende højde, jagter skurken.^{xiii}

Parkour indeholder et æstetisk element af spænding, fart og action, og det er derfor ikke underligt, at medierne ønsker at benytte sig heraf. Når vi ser på virkelighedens praksisformer for aktiviteten, synes parkour også at indeholde den samme orientering mod grænseoverskridelse, som de fleste former for ekstremспорт rummer. Parkourudøvernes hastige bevægelser rundt i gaderummet skaber risici. Disse risici knytter an til en forståelse af parkour som en dyrkelse af grænsesøgning og prøvelse, der foranlediger selvudvikling igennem kropslige og mentale overskridelser. De fleste udøvere tager imidlertid afstand fra en betegnelse af parkour som ekstremспорт og betegner den i stedet som en bevægelseskunst og en livsstil. Spørgsmålet er altså, om det overhovedet handler om grænsesøgning og selvudvikling, eller om dette ikke blot er en umiddelbar kategorisering, som mediernes brug af den rent visuelle effekt har ført med sig?

Oplevelsen af kropskontrol og kontinuerlig selvudvikling

Parkour handler om at udfordre sig selv kropsligt og mentalt. Bevægelserne rundt på gaderummets hårde, ofte højtliggende objekter skaber de risici, som man som udøver konstant må forholde sig til. Det er netop denne proces, der er det centrale. Parkour handler om at undersøge og vurdere sine bevægelsesmæssige grænser og finde den rigtige måde at overvinde dem på. I parkour er det nødvendigt altid at foretage en grundig analyse af udfordringen ved at afmåle de fysiske afstande og sætte dem i relation til ens

bevægelsesmæssige kapacitet. Med denne proces opøves en evne til at anticipere situationerne nøje, og dermed får man som parkourudøver erfaring med ens respektive grænser og disses beskaffenhed.



Fig.13. Team JiYo: Precision.

Udfordringerne skal derfor altid ses i lyset af udøvernes bevægelsesmæssige evner. Det centrale aspekt i udøvernes erfaring med bevægelsesmæssige grænser og deres tematisering af deres bevægelser beskaffenhed er, at udfordringerne ikke er noget, man som parkourudøverne kaster sig blindt og uovervejende ud i, men noget der kontinuerligt sættes i relation til ens bevægelsesmæssige evner.

Spørgsmålet er dog, hvilke betydninger der ligger bag udfordringerne, med andre ord: hvorfor gør vi det? For parkourudøvere handler det om uafbrudt udvikling og overskridelse samt at udnytte sin krop fuldt ud. De risici, som spring i flere meters højde over asfalt skaber, er for udøvere

meningsfulde, fordi de ansporer den kropslige udvikling. Derimod er det at ”spilde” sin bevægelsesmæssige muligheder irrationelt. Det handler om at leve ens kropslighed fuldt ud, og for at gøre dette må man hele tiden presse grænserne for at sikre en kontinuerlig udvikling af evner og kontrol. Overvindelsen af de bevægelsesmæssige udfordringer giver ikke kun mening, fordi det er rationelt, men skaber også en umiddelbar begejstring og eufori.

Når en bevægelsesmæssige udfordring overvindes, føles det som at overvinde noget uhåndgribeligt. Overvindelsen bidrager med en overraskende nyoplevelse af ens bevægelsesevne. Den begejstring og eufori, der fremtræder i overvindelsen, har ikke kun en betydning i nuet, men giver en følelse af selvudvikling. Der er altså mere på spil end selve den subjektive kropslige følelse af begejstring og eufori, som overvindelsen skaber i nuet.

Parkourudøverens dannelse og dyrkelse af spænding og adrenalin gennem bevægelsesudfordringerne, er altså en måde at lege med – og udforske – kroppens bevægelsesmæssige evner og sikre en kontinuerlig udvikling af disse. Gennem parkour oplever man som udøver sin krop som en grænseoverskridende og læringsdygtig størrelse.

Flowoplevelsen

Når parkourudøverne udtrykker sig om deres bevægelser, er det oftest ikke de udfordrende bevægelser, men i stedet evnen til at bevæge sig effektivt og i flow igennem omgivelserne, der er i centrum. I parkour handler det om at opnå det ekspressive udtryk, som kan defineres som ’flow.’ Flow fremtræder som en ubrudt og flydende bevægelsesrytme, der opbygges gennem kroppens tilpasning til det pågældende location. Flow er orientering mod et ekspressivt udtryk, men spørgsmålet er, om det er det eneste, som er på spil? Den amerikanske professor i psykologi Mihaly Csikszentmihalyi, flowteoriens grundlægger, beskriver flow som en tilstand, hvor der er

balance mellem udfordringens størrelse og menneskets evner til at tackle den, hvilket giver fysisk og psykisk nydelse hos den enkelte person.^{xiv} Ifølge Csikszentmihalyi indeholder flow altså en kropslig og emotionel oplevelsesdimension. I flowbevægelserne opleves en balance mellem udfordringer og kropslige evner. Oplevelsen af flow mærkes som en kropslig, nydelsesfuld fornemmelse af en flydende og kontinuerlig bevægelsesrytme. Det er fornemmelsen af at kunne forsætte hen over muren, over gelænderet, videre hen på bænken, én forsat bevægelse. Når denne rytme først er erfaret, er man ikke i tvivl om, hvordan flow opleves. Beherskelsen af bevægelser i flow bidrager til, at bevægelserne føles frigjorte, ubesværede og i overensstemmelse med en indre flydende rytme.

I et historisk perspektiv arbejdede gymnastikpædagogen Niels Bukh i sin primitive gymnastik ligeledes med en kropslig erfaring af rytme i bevægelserne:

”Et ukendt Arbejdes Form kan Eleverne lære ved Forevisning eller ved, at alle de enkelte Bevægelser foretages paa Kommando eller paa Tælling. Derimod kan et Arbejdes Virkning ikke læres, men skal erfares, og dette sker i de fleste Tilfælde ikke under Arbejde paa Kommando eller Tælling, men i frie Forsøg, hvor den enkelte selv bestemmer Fart og Rytme.”^{xv}

Som det kan læses i citatet, skelner Bukh mellem et arbejdes ”Form”, der kan fortolkes som bevægelsens type, og dets ”Virkning”, der kan fortolkes som bevægelsens betydning for udøverne, dvs. måden hvorpå bevægelsen giver mening. Bukhs beskrivelse giver en passende forståelse for udøvernes erfaring med flow som en nydelsesfuld, kropslig fornemmelse i parkour. Den kropslige nydelse, som bevægelsesenergien flow skaber, er det moment, som giver bevægelserne mening. I dyrkelsen af parkour kan man altså tale om flow som en fundamental kropslig oplevelse af nydelse. Bevægelserne giver mening, fordi de føles godt. Flow er en

kropslig nydelse, som man i parkour fordyber sig i, og genskaber igen og igen via gentagelse af bevægelserne. Netop den fuldstændige fordybelse beskrives som et af de mest udbredte og karakteristiske træk ved opnåelse af flow i aktiviteter.^{xvi}

Er parkourudøvere narcissister?

På mediedelingssiden www.youtube.com findes over 111.000 videoer med parkour, og selve brugen af samplere må derfor siges at være en stor del af det at dyrke parkour. En sampler er redigeret sammen af små videoklip med udøveren, der foretager forskellige bevægelser. Udøveren redigerer de små videoklip sammen med et eller flere musikstykker til en rytmisk mosaik af bevægelsessituationer. Med brugen af redigeringer og underlægningsmusik fremstiller udøverne et bestemt image, hvilket umiddelbart kan få parkour til at fremstå som en narcissistisk dyrkelse af selviscenesættelse. Handler parkour da om at anvende byen som arena for udstilling af sin individuelle kropslighed og evner? Vores brug af byrummet adskiller sig i hvert fald fra de andre mennesker, som færdes her. Det handler om at se udfordringer og alternative bevægelsesmuligheder, hvor andre ser begrænsninger og entydig funktionalitet. Det handler dog ikke kun om at iscenesætte sin kropslige individualitet, men også ens distinktive stil. Dette aspekt knytter an til streetkulturen, hvor det værste, som man kan være, er mainstream.



Fig.15. Team JiYo: Flag

At forstå dyrkelsen af parkour som en selvcentreret praksis, hvor det handler om at skabe og eksponere sin egen individuelle stil, møder imidlertid et modstykke i form af gruppedannelser.



Fig. 16. Team JiYo.

Ligesom i streetkulturen foregår dyrkelsen af parkour i grupper, hvilket vidner om, at der også er sociale aspekter på spil. Spørgsmålet er altså, om der virkelig kun er tale om et socialt element, som er en nødvendig scene for individuelle selviscenesættelse og anerkendelse, eller der er tale om nære og forpligtende fællesskaber?

For at svare på dette spørgsmål, er det nødvendigt at redegøre for en væsentlig skillelinje, som kan trækkes mellem bevægelserne i parkour, de såkaldte vaults, og springgymnastikkens standardiserede bevægelser. Gymnastikkens øvelser indeholder anatomiske, fysiologiske og æstetiske standarder for øvelsernes korrekthed.^{xvii} De anatomiske og fysiologiske standarder i gymnastikken kan forstås som kropsdelenes specifikke placeringer, som er med til at klassificere øvelserne, dvs. gøre en flik flak til en flik flak. De æstetiske standarder knytter sig til gymnastens korrekthed i forbindelse med udførelsen af de anatomiske og fysiologiske standarder. Et vault i parkour er en navngivet bevægelse som f.eks. catbalance, monkey, dash eller speedvault. Til forskel fra det traditionelle

måtte- og trampolinspring er disse vaults ikke underlagt den samme radikale anatomiske og fysiologiske standardisering, som gør sig gældende for gymnastikken. Det væsentlige er ikke den specifikke placering af udøverens kropsdele, men den måde hvorpå de i samme bevægelse glider igennem omgivelserne og skaber flow.

Selvom gaderummet i parkour er statisk og stabilt, stiller det ikke de samme betingelser for alle udøvere. For at opnå flow i bevægelserne må man som parkourudøver modulere bevægelserne efter personlige kropsligheder. Denne modulering finder ikke sted i springgymnastikkens traditionelle måtte- og trampolinspring. For at skabe de samme betingelser for alle organiseres gymnaster derimod efter niveau og alder, hvorved for ulige bevægelsesmæssige betingelser forsøges udlignet. Det er kroppen, der skal tilvende sig bevægelserne og ikke omvendt, som det er tilfældet i parkour, hvor forskelligheden netop dyrkes. Det handler ikke om at tilnærme sig nogle korrekte bevægelser, men om at danne en form for personlig bevægelsesstil i overensstemmelse med sin kropslighed.

Spørgsmålet er nu, hvilken relation dette ideal for bevægelserne har til spørgsmålet, hvorvidt der findes nære og forpligtende fællesskaber i parkour, eller det sociale blot er en nødvendig scene for individuel selvscenesættelse og anerkendelse? Svaret er, at dyrkelsen af de nære relationer i parkour netop finder sted, fordi dannelsen af personlig bevægelsesstil ikke er et individuelt, men et kollektivt projekt. I parkour "ledes" udøverne ikke som i gymnastikken, og som udøver må man derfor selv udforske og vurdere omgivelser og bevægelsesmuligheder, af hvilken grund gruppen kommer til at spille en mere signifikant rolle for den enkeltes udfoldelse. Som udøver hjælper man hinanden med at overkomme og opnå beherskelse af bevægelsesudfordringerne.

Den enkelte udøvers personlige bevægelsesudfordringer er altså et socialt projekt for hele gruppen. Selvom vi i parkour

dyrker personlig kropslighed og bevægelsesstil, så er selve bevægelsesidealet omkring personlig stil med til at skabe nære relationer og et betydningsfuldt fællesskab, gennem det gensidige engagement i hinandens bevægelser. De nære relationer er ikke blot centrale for dannelse af personlig bevægelsesstil, men også i forhold til oplevelsen af identitet og tilhørsforhold til et fællesskab.

Hvordan skal vi forstå parkour?

Parkour har altså en række umiddelbare ligheder med både ekstremsport, springgymnastik og andre streetaktiviteter, men helt centralt er det, at parkour må forstås som en unik aktivitet, der på en helt ny måde bidrager med nydelsesfulde og overraskende oplevelser af kroppens bevægelsesmuligheder. Parkour skaber positive oplevelser af kompetence til at overvinde udfordringer, skabe sin egen identitet og tilhørsforhold til et forpligtende og betydningsfuldt fællesskab. Forståelse for, at parkour er en selvstændig og betydningsfuld aktivitet, der kan bidrage med utallige fantastiske oplevelser for både børn, unge og voksne, er væsentligt for, at aktiviteten kan udvikle sig. 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. På Team Jiyo arbejder vi for at skabe den bedst mulige grobund for denne udvikling gennem workshops og konsulentarbejde.

ⁱ Knudsen, K. A. "Lærebog i gymnastik" København, J. Frimodts Forlag, 1930, s. 534.

ⁱⁱ www.youtube.com, søgeord "Parkour", lokaliseret d.06.03.09. på http://www.youtube.com/results?search_type=&search_query=parkour&aq=f

ⁱⁱⁱ Jørgensen, H. T. og Jensen, J. O. "Le parkour – a new art of movement" i *Fokus*, nr. 4/2006, s. 21.

^{iv} Lebreton, J. "History" lokaliseret d.14.04.08 på <http://parkour.net/parkour/articles/item.php?itemid=3>

^v fra

http://www.uordeaux2.fr/images/photos/0005/img_1196179946112.jpg

^{vi} Bukh, N. ”*Dansk primitiv gymnastik*” København, H. Hagerup, 1936, s.120.

^{vii} Knudsen, K.A. *op. cit.* 1930, s. 308.

^{viii} Trangbæk, Nyhus, Helge, Møller og Pedersen ”*Den store danske encyklopædi*” Bind 8, 1997, Gymnastik

^{ix} Bonde, H. ”Seksualitet og mandeestetik” i Ballisager og Damkjær (red.) *Kroppens ide*, Århus, Systime, 2003, s. 207.

^x Billedet lokaliseret d.13.02.08 på www.sportmuseum-leipzig.de/Ablage-Zeitung/4-2003/Seite-5.html

^{xi} Jørgensen, P. ”Idrættens mentale gadehjørne” i *Tidsskrift for Idræt*, nr.2/1999, s. 35.

^{xii} Uden forfatter, ”Hvad er parkour?” artikel i *Sjællandske Slagelse*, d.14.12.2007, 1. Sektion, s. 15.

^{xiii} (Link til klippet:

<http://www.youtube.com/watch?v=JuZQfZ-WxTk>)

^{xiv} Csikszentmihalyi, M. ”*Flow – optimaloplevelsens psykologi*” Viborg, Nørhaven Book A/S, 1.udgave, 1.oplag, 2005, s. 95.

^{xv} Buhk, N. ”*Grundgymnastik eller primitiv Gymnastik*” København, H. Hagerups Forlag, 2. udgave, 1924, s. 2.

^{xvi} Csikszentmihalyi, M. *op.cit.* 2005, s. 65.

^{xvii} Damkjær, S. ”Kunstens og idrættens æstetik” i Ballisager og Damkjær (red.) *Kroppens ide*, Århus, Systime, 2003. s. 53.