

Van freerunning naar curriculum:

Dutch Parkour in het bewegingsonderwijs 1

Freerunning-parkour is in korte tijd geëvolueerd van urban subcultuur tot erkende (top)sportdisciplines. Wat maakt deze beweegvormen zo uniek? Ze combineren motorische uitdaging met creativiteit, zelfexpressie en zelfvertrouwen. Dit zijn precies de elementen die gymleraren dagelijks proberen over te brengen. In dit artikel lees je hoe de sport zich professionaliseert, hoe de KNGU via het label Dutch Parkour inspeelt op deze ontwikkeling en hoe freerunning steeds vaker zijn weg vindt naar het curriculum van het voortgezet onderwijs (vo). Ook kijken we naar de impact van het side event op de Olympic Moves Finals (2025) en wat dit betekent voor de toekomst van freerunning-parkour binnen LO. Freerunning in ontwikkeling: van straat naar sportzaal. | Mark Kroes

Ontwikkeling tot internationale sport

Sinds 2022 is Parkour officieel erkend als discipline door de FIG (Fédération Internationale de Gymnastique). Daarmee heeft de sport een vaste plek veroverd in de internationale sportwereld. Ook in Nederland zien we deze

beweging terug: de KNGU organiseert sinds 2024 (inter)nationale wedstrijden, biedt opleidingen om freeruntrainer te worden en ontwikkelt producten en diensten om sportaanbieders binnen deze discipline (verenigingen, ondernemers en onderwijs) te kunnen exploreren en innoveren.

Zo is er in onze hoofdstad afgelopen maand nog een urban topsportevent geweest genaamd 'Urban sport week Amsterdam' met onder andere 3x3 basketbal, Breaking, BMX & skateborden en zo ook de FIG World Cup Parkour met zowel een speed als freestyle-onderdeel. Dit vond allemaal plaats op een culturele broedplaats, namelijk de NDSM-Werf met geweldige prestaties voor Nederlandse sporters Noa Man (eerste op onderdeel Speed & freestyle) bij de vrouwen en Jai Bos (eerste op onderdeel Freestyle) bij de mannen.

Opleidingen

Op het gebied van opleiding biedt de KNGU een (verkorte) freerunning-parkour opleiding aan waar je (met een lesgeeflicentie) in vier bijeenkomsten met bijbehorende praktijkopdrachten je kan laten bijscholen

tot Freeruntrainer. Deze opleiding is specifiek gericht om deze discipline op een didactische manier aan te bieden in een sporthal en voor het bewegingsonderwijs.

Voor gymleraren biedt freerunning een antwoord op de veranderende beweegbehoeften van jongeren: uitdaging, autonomie, identiteit. Jongeren van 13 tot 18 jaar waarderen het non-competitieve karakter, de vrijheid om zelf keuzes te maken en de mogelijkheid om hun eigen stijl te ontwikkelen. Onderzoek van Van Suijlekom et al. (2024) bevestigt dat deze aspecten bijdragen aan langdurige motivatie voor bewegen, ook bij leerlingen die minder affiniteit hebben met traditionele sportvormen.

Dutch Parkour: meer dan alleen een label

Met het label Dutch Parkour biedt de KNGU-structuur, herkenbaarheid en kwaliteit. Het is meer dan een naam, het is een start van het bouwen aan een brede freerun-community waar sporters, trainers en fans samen de cultuur bepalen. Daarnaast biedt het LO-docenten praktische handvatten om met freerunning aan de slag te gaan. Dutch Parkour biedt onder andere:

- gecertificeerde trainers en clubs;
- de Dutch Parkour Set-up (mobiele freerun-opstelling, o.a. met Brick & AirTrack);
- evenementen, clinics en lesformats;
- educatieve tools voor scholen, sportaanbieders en gemeenten.

De kracht van Dutch Parkour zit in de schaalbaarheid: het past binnen een gymles, een keuzemodule, of zelfs een schoolbrede competitie.

Olympic Moves 2025

Een praktijkvoorbeeld van sportparticipatie vanuit de bond zien we





recentelijk terug. Tijdens de Olympic Moves The School Final 2025 op Papendal vond een tweede side event plaats dat speciaal was ingericht voor kennismaking met free-running. In een dynamische setting konden leerlingen deelnemen aan drie compacte, praktisch uitvoerbare formats die ook bruikbaar zijn in de gymzaal:

- Skill; leerlingen oefenen tricks op eigen niveau, begeleid via een persoonlijke *skillcard*;
- Action Reaction; reactiesnelheid testen met *reaction lights* in een specifieke set-up;
- Speed; zo snel mogelijk van A naar B binnen een vaste route.

Het doel van het aanbieden van deze spel/competitievormen door Dutch Parkour is om erachter te komen of de sport levensvatbaar is om onderdeel te worden van de landelijke competitie van Olympic Moves. Samen met Jeugdsport Innovatiecentrum (JIC) van Windesheim en de doelgroep wordt er onderzocht welke vormen het beste aansluiten bij de

sportbehoefte. Naast de input die tijdens dit event werd opgehaald zal natuurlijk praktische haalbaarheid worden meegenomen om een vertaalslag te maken naar het bewegingsonderwijs. Naast dat de scholieren kennis konden maken met de sport werden zo ook docenten betrokken: zij konden, net als de scholieren, kijken of ze de beste tijd konden neerzetten tijdens het onderdeel speed op deze dag (zie foto's).

Terwijl de resultaten uit de proeftuin van het sportfestivalterrein van Olympic Moves nog uitgekristalliseerd moeten worden, schemerde al door dat freerunning zeker een laagdrempelige, aantrekkelijke en uitdagende sport is voor het bewegingsonderwijs in het vo.

Aan de slag met Dutch Parkour

Freerunning is meer dan een hype, het is een eigentijdse beweging die leerlingen in beweging brengt én houdt. Met Dutch Parkour beschikt Nederland over een laagdrempelig, professioneel netwerk om deze

sport duurzaam in het onderwijs te integreren.

Voor scholen en gymleraren biedt Dutch Parkour:

- verhuur van de Dutch Parkour Set-up;
- leskaarten, skillformats en methodische opbouw;
- ondersteuning via workshops, trainingen en advies.

In een volgend artikel delen wij graag praktische toepassingen en blikken we terug op de resultaten die opgehaald zijn tijdens de Olympic Moves SchoolFinals op Papendal. ●



Bron

Van Suijlekom, A., Westerbroek, M., & Dijkshoorn, A. (2024). *Freerunning onder jongeren*. Mulier Instituut.

Contact

dutchparkour@kngu.nl

Mark Kroes is Senior Productmedewerker Breedtesport bij de KNGU

Kernwoorden

Freerunning, Dutch Parkour, scholing