

Parkour en freerunning

Parkour en freerunning in het bewegingsonderwijs (VO)

Dit artikel geeft informatie over de ontstaansgeschiedenis en trainingsmentaliteit van de trainingsdisciplines parkour en freerunning. Het doel is om de bewegingsonderwijzer achtergrondinformatie te verstrekken en daarmee te laten zien dat de beoefening van parkour en freerunning niet alleen fysiek is, maar een belangrijke mentale component bevat. De kernwaarden die bij buitentraining belangrijk zijn, kunnen ook direct in het bewegingsonderwijs ingezet worden. Zo is het voor beoefenaars belangrijk om zich continue te blijven inzetten voor persoonlijke verbetering en daarbij respect te hebben voor andermans en eigen bewegingsniveau.

Door: Tim Hirschler

De oorsprong en mentaliteit van twee nieuwe disciplines

Eerst volgt een korte beschrijving van de geschiedenis van parkour en freerunning: waar komt het vandaan? Daarna wordt uitgelegd hoe recente ontwikkelingen op o.a. het internet leiden tot splitsing in twee nieuwe disciplines. Zij staan bekend als *parkour* en *freerunning*. Aan de orde komt wat belangrijke verschillen en overeenkomsten zijn tussen deze twee en er wordt kort

ingegaan op de mentaliteit die nodig is om te trainen. Als laatste staat in de bijlage een didactisch hulpmiddel om de kernwaarden van parkour en freerunning over te brengen op de leerlingen.

Ontstaan van een nieuwe beweging

Yamakasi en L'art du déplacement

Parkour en freerunning hebben een gemeenschappelijke oorsprong. In de Parijse buiten-

wijken Evry, Lisses en Courcouronnes begon rond de jaren tachtig een groep Franse jongeren samen te spelen. Samen ontwikkelden zij zonder het te weten de beginselen van de discipline die wij nu kennen als parkour of freerunning.

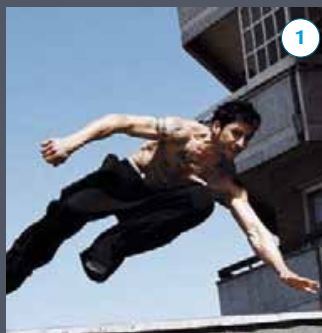
Uiteindelijk bestond de kerngroep uit negen leden (David Belle, Sébastien Foucan, Yann Hnautra, Laurent Piemontesi, Charles Diouf, Malik Diouf, Charles Perrier, Williams Belle

1 Speed Vault

2 David Belle tijdens een interview, op de achtergrond de welbekende Dame du Lac in Lisses, Frankrijk.

3 Sébastien Foucan in de Engelse documentaire Jump London als 'founder of freerunning'.

FOTO'S: JENNIFER NIJH



Respect voor je grenzen: kom niet waar je niet mag komen.
 Respect voor mensen: Leg altijd uit wat je doet, respecteer bezorgdheid en onbegrip.
 Respect voor je omgeving: laat nooit afval achter, maak nooit dingen kapot.
 Respect voor parkour/freerun: train rustig en geef de sport geen slechte naam.

Wees trouw aan elkaar. Als iemand twijfelt, push die persoon niet om toch een beweging te doen. Iedereen is altijd welkom om te trainen.



Let op anderen (fietsers, auto's)
 Let op jezelf (respecteer je angst)
 Neem geen risico's.



Hoe goed of stoer je bent is niet belangrijk, doe je nooit groter voor dan je bent.



Respecteer dat iedereen sterke en zwakke kanten heeft.

Bescheidenheid



Geen competitie



Er is geen goed



en geen slecht

Iedereen heeft een eigen niveau. Alleen je motivatie telt en niet wat je al kunt. Je traint om jezelf te verbeteren, niet om beter te zijn dan een ander.

De vijf waarden op de vingers van een hand

en Chau Belle-Dinh). Veel jongeren van nu zijn bekend met David Belle en Sébastien Foucan. In het begin speelden de groep jongens alleen samen en waren zij nog niet doelgericht bezig met bewegen. Pas na een aantal jaren kreeg het bewegen meer betekenis voor de jongens. De groep zocht daarom naar een gemeenschappelijke naam die kon verwoorden waar zij mee bezig waren en tegelijk hun cultureel gemengde achtergrond beschreef. Ze noemden zichzelf *Yamakasi*, wat Lingalees is voor *sterke geest, sterk lichaam, sterke man, volharding (vrij vertaald)*. De jongens zochten naar een eigen betekenis van dit woord en kwamen daarbij uit op een ander woord voor man: krijger. De Yamakasi noemden zichzelf de krijgers van de geest. Het ging daarbij niet om een gewelddadige strijd, maar een persoonlijke strijd om zo sterk mogelijk te worden op alle mogelijke manieren, fysiek en mentaal.

De ideeën achter de beweging speelden een belangrijke rol. De Yamakasi werden beïnvloed door figuren die hen aanspraken qua beweging en gedachtegoed. Een daarvan was de vader van David Belle, Raymond Belle, die de jongens stimuleerde om hun krachten ten goede te gebruiken en hard en gedisciplineerd te trainen. Raymond zelf was een heldhaftige brandweer- en sportman die zich met hart en ziel inzette voor zijn medemens. Hier vinden de kernwaarden van de huidige discipline dan ook hun oorsprong. Na verloop van tijd is het ongerichte spel van een groep jongeren gegroeid naar een gestructureerde en doelgerichte manier van trainen. Met hierin een sterk gedachtegoed die een eigen naam heeft gekregen: *L'art du déplacement* (vrij vert. de kunst van het bewegen).

De huidige concepten

Ontstaan van parkour en freerunning
 Sinds *l'art du déplacement* via het internet begon te verspreiden is de aandacht voor de discipline exponentieel gegroeid. Ook de discussie rond de naam van de discipline laaide

op. Er zijn te veel bronnen om te volgen, maar het is veilig om te concluderen dat er na de vele discussies op internetsites en fora nu twee bewegingsdisciplines zijn ontstaan: *parkour* en *freerunning*.

Parkour

De namen *parkour* en *freerunning* komen niet uit de lucht vallen. Door afsplitsingen uit de oorspronkelijke Yamakasigroep zijn nieuwe namen ontstaan. Na onenigheid zijn als eerste David Belle en Sébastien Foucan van de Yamakasi afgesplitst. Zij trainden vanaf dat moment voornamelijk in Lisses met een nieuw gevormde groep jongeren. De groep noemde zichzelf 'Traceurs', wat symbool staat voor het pad dat een kogel aflegt. Hun bewegingen noemden ze parkour. Dit stamt van het Franse '*parcours du combattant*' ofwel de militaire stormbaan. Het doel van parkour is om efficiënt te kunnen bewegen, om te kunnen ontsnappen of om iemand te bereiken die hulp nodig heeft, ongeacht waar je je bevindt. De Traceurs hebben als groep veel invloed gehad. *L'art du déplacement* werd bekender onder de naam parkour en een >>

Contact:

tim@tanoshii-parkour.nl
<http://www.tanoshii-parkour.nl>

hedendaagse beoefenaar van parkour noemt men een *traceur*.

Freerunning

Rond 2004 vertrekt Sebastien Foucan uit Frankrijk. Hij gaat naar Engeland met twee van de Traceurs. Hier werkt hij samen met het Engelse Channel 4 aan een documentaire over parkour, *Jump London*. De naam wordt onder invloed van de producer gepopulariseerd en 'verengeld', waardoor de term freerunning ten tonele verschijnt. Sebastien ziet zijn eigen bewegingen meer als kunstuiting, waardoor freerunning bekend komt te staan als 'zo sierlijk mogelijk door je omgeving bewegen'. De documentaire slaat aan in Engeland. Voor veel Engelse, maar ook Nederlandse, beoefenaars is Jump London een eerste contact met parkour en freerunning. Later wordt de documentaire vervolgd met *Jump Britain*, waarin ook leden van een Engelse groep deelnemen.

Door vele discussies op het internet is er verwarring ontstaan over de betekenis en inhoud van de verschillende namen. Oorspronkelijk komen zij immers uit dezelfde bron, maar door de verschillende namen lijkt het alsof er nu twee disciplines zijn ontstaan met een apart doel. Op parkour fora werden bijvoorbeeld video's met salto's erin verwijderd, omdat salto's 'geen parkour zijn'. Veilig is om vast te stellen dat de beoefenaars van parkour en freerunning van vandaag de dag vaak met een verschillend doel bewegen, waarbij iedere persoon ook een sterke persoonlijke invulling geeft aan de beoefening. De training voor de beide disciplines kan echter volledig overlappen. Zo kan een traceur er baat bij hebben wat salto's en tricks te oefenen omdat het leuk is en voor een verbeterde lichaamscontrole. Een freerunner heeft er baat bij om ook efficiënt, snel en ongehinderd te kunnen bewegen, juist omdat dit er vaak mooi uit ziet.

Samengevat de verschillen

Parkour

Doel:

altijd en overal in staat zijn om te ontsnappen of een bepaald punt te bereiken.

Kenmerken:

de bewegingen van een traceur worden gekenmerkt door een reeks doelgerichte, vloeiende en efficiënte bewegingen die passen bij het bewegingsniveau van de beoefenaar.

Freerunning

Doel:

gebruikmaken van de omgeving om creatief en vloeiend te bewegen en jezelf uit te drukken.

Op **parkour fora** werden bijvoorbeeld video's met salto's erin verwijderd, omdat salto's 'geen parkour zijn'

Kenmerken:

de bewegingen van een freerunner worden gekenmerkt door sierlijkheid en vloeiendheid zonder een directe verplaatsingsbestemming. Freerunners gebruiken ook trucs als salto's en draaien.

De mentaliteit

Trainingsmethoden van traceurs en freerunners

Zoals hiervoor genoemd is, heeft iedere beoefenaar een sterke eigen invulling van de beoefening van parkour of freerunning. Toch is er een algemene visie die bij parkour en freerunning past, die ook voor een belangrijk deel de manier van trainen bepaalt. Veel beoefenaars nemen deze visie erg serieus, zij noemen dit gedachtegoed de *filosofie van parkour en freerunning*. Voor de grondleggers was een aantal inspirerende uitspraken belangrijk bij het trainen, die duidelijk invloed hebben op de manier waarop nu getraind wordt. Twee daarvan worden hier kort beschreven.

De meest bekende uitspraak is 'être et dure' ofwel 'zijn en blijven bestaan'. Concreet betekent dit voor een beoefenaar dat hij/zij respect heeft voor het 'zijn' ofwel bestaan. Er wordt daarom met zeer veel respect voor het lichaam getraind en wordt er nooit ten koste van het lichaam of de geest gezocht naar vooruitgang. Het is niet alleen belangrijk om

nu te kunnen 'zijn', maar vooral om langdurig te kunnen genieten van het lichaam. Goede voorbereiding is daarom essentieel.

Een tweede belangrijke uitspraak is 'être fort pour être utile' ofwel 'sterk zijn om nuttig te kunnen zijn'. Dit motto komt af van de Franse marineofficier Georges Hébert. Hébert was er sterk van overtuigd dat atletische vaardigheid altijd samen moest gaan met moed en altruïsme (onbaatzuchtigheid). Voor beoefenaars is dit tot op heden erg

belangrijk. Concreet betekent dit dat beoefenaars elkaar helpen en veel respect voor de omgeving hebben (obstakels, medemens, milieu). De combinatie van moed en altruïsme is voor veel beoefenaars een deel van hun kijk op het leven. Het beoefenen van parkour en

freerunning stimuleert een kritische kijk op de wereld, waarbij persoonlijke emotionele en sociale obstakels worden geconfronteerd met dezelfde passie en creativiteit als de fysieke obstakels!

De hand – kernwaarden van parkour en freerunning

Tijdens de training voor zowel parkour als freerunning spelen de volgende vijf waarden een belangrijke rol. Op pagina 23 worden ze uitgelegd met behulp van de vingers van de hand. Voor de beeldvorming onder leerlingen is het belangrijk om te begrijpen dat het bij parkour en freerunning om meer gaat dan alleen het bewegen.

Bronnen

- 1 <http://en.wikipedia.org/wiki/Parkour>
- 2 Generation Yamakasi – Au vol de dessus des Cités
- 3 Interview Sebastien Foucan – www.freerunningtv.com
- 4 Interview Stephane Vigroux (Craig Pentak) – <Youtubelink>
- 5 <http://www.parkourgenerations.com>
- 6 http://en.wikipedia.org/wiki/Jump_London
- 7 http://en.wikipedia.org/wiki/Jump_Britain
- 8 <http://www.wmaker.net/parkour/>

Dit artikel is ook te vinden op www.freesport.slo.nl ◀

