

Heitä voltti!



Kuva: Niko Salminen.

"Heitä voltti!" huutaa pieni järvenpääläinen poika parkouriajalle. Parkouriaja huokaisee syvään ja jatkaa matkaansa seuraavan aidan ylitse.

Kyseessä on monelle parkouria harrastavalle tuttu tilanne. Se myös ärsyttää monia aitoa parkouria harrastavia, sillä voltit eivät parkouriin kuulu, vaikka monet toisin luulevat. Yhtä hyvin voisit käskeä pikaluistelijaa tekemään piruetin tai syöksylaskijaa rodeon.

Parkourin perusidea on liikkua paikasta A paikkaan B mahdollisimman nopeasti ja sulavasti, ilman erityisvälineitä, ympäristöä hyödyntäen. Yleensä voltit eivät edistä tätä periaatetta. On toki joitakin tilanteita joissa myös voltit voivat edistää sulavaa liikkumista. Parkourista on kuitenkin

eriytynyt suuntaus, jossa liikkumisen ohella ilmaistaan itseä erinäisin tempuin. Tätä suuntausta kutsutaan Free Running –nimellä. Free Running on ottanut vaikutteita telinevoimistelusta, trikkauksesta ja joistakin katutansseista.

Parkour onkin saanut suosiota suurimmilta osin juuri median ja internetin välityksellä. Monet Yamakasin jäsenistä ovat toimineet stunt-näyttelijöinä ja internetissä on tuhansittain parkour- ja free running -videoita. Monet harrastajista ovat kertoneet innostuneensa harrastuksesta juuri näiden videoiden ansiosta. He ovat nähneet jonkun temppuilevan videolla hienosti ja ovat halunneet oppia tekemään itse samalla tavalla. Parkourin kehittäjänä pidetään ranskalaista David Belleä ja Sébastien Foucania 1980-luvulla. Parkourin tapaista liikkumista on kuitenkin harrastettu läpi vuosisatojen. Belle ja Foucan ystävineen perustivat ensimmäisen parkouraajien ryhmän Yamakasin. Vuonna 2001 Yamakasista tehtiin elokuva, jonka myötä parkour levisi laajemmin maailmalle ja saavutti suosiota. Suomeen parkour tuli juuri tämän elokuvan myötä.

Parkour on monipuolinen liikuntalaji. Se nostaa tehokkaasti peruskuntoa ja kehittää sekä lihaskestävyyttä että räjähtävää voimaa. Laji kehittää myös kehon koordinaatiota, sillä monet liikkeet vaativat hyvää kehonhallintaa. Fyysisen hyödyn lisäksi parkourista saa paljon onnistumisen kokemuksia ja pitkäkestoisen liikunnan uskotaan vapauttavan endorfiineja, jotka saavat aikaan hyvänolon tunteen.

Lihaskunto on tärkeä osa parkourin harjoittelua. Lihakset suojaavat kehoa vammoilta ja hyvien lihasten avulla suorittaminen on helpompaa. Parkour itsessään on kuitenkin hyvää lihaskuntoharjoittelua, joten huono aloituskunto ei haittaa. Lihaskunto paranee varmasti parkouria harrastaessa. Monet harrastajat kuitenkin tekevät oheisharjoittelua pääasiallisen parkourharjoittelun lisäksi joko kuntosalilla tai oman kehon painolla. Oman kehon painolla tehtävät liikkeet ovat suosituimpia, sillä parkourissa kuitenkin tehdään kaikki

liikkeet ilman painoja. Kun liikkeitä tekee omalla keholla, koordinaatio ja oman kehon tuntemus paranevat paremmin kuin kuntosalin laiteilla tai irtopainoilla harjoiteltaessa.

Parkourin aloittaminen

Parkourin aloittaminen on helpompaa kuin Free Runningin, sillä Parkour ei tarvitse pehmeitä tai ponnistavia alustoja temppujen harjoitteluun. Parkourissa riittää, että on jokin seinä tai kaide, josta voi tehdä vaultteja eli ylityksiä. Turvallisuuden vuoksi olisi tietysti hyvä olla jokin pehmeäkö alusta, kuten nurmikko, huonojen alastulojen varalta. Parkouraajan perustaitoihin kuuluu hyvien treenipaikkojen eli spottien löytäminen. Ajan kanssa oppii hyödyntämään erilaisia paikkoja paremmin ja kykenee löytämään treenipaikkoja helpommin.

Free Runningin aloittaminen

Free Running on hyvä aloittaa sisähallista, jossa on pehmeitä patjoja alastuloon, ponnistavia alustoja esimerkiksi volttien harjoitteluun ja esteenomaisia palikoita temppujen soveltamiseen. Kuten parkouraajallakin, Free Runningin harrastajalla on hyvä olla sama kyky löytää hyviä harjoittelupaikkoja mielikuvituksen avulla.

No missä sitten voin harrastaa Parkouria tai Free Runningia?

Suomen kaupungit ovat suurimmaksi osaksi niin tylsiä suunnittelultaan, että Parkourin ja Free Runningin harrastaminen kaupungeissa on hankalahkoa. Helsingissä on kyllä monissa paikoissa hyviä mahdollisuuksia harjoitteluun, vaikka ihmiset saattavatkin välillä suhtautua näiden lajien harrastajiin negatiivisella tavalla. Järvenpäässäkin on pari hyvää paikkaa harrastaa. Yksi hyväksi todettu paikka on kirkolla, josta löytyy useita erikokoisia ja pitäväpintaisia muureja. Järvenpäässä on myös muutama hyvä leikkipuisto, joissa voi soveltaa Parkouria ja Free Runningia. Sisähalleja

taas ei lähistöllä oikein ole, mutta parhaimmat sisähallit ovat Malmilla sijaitseva Parkourkeskus, Lahden Parkour Akatemia sekä Helsingin Taitoliikuntakeskus.