



PARKOURPARKER

Ett underlag till bygge av parker för spontanidrott

Gymnastikförbundet 



Framtidens spontanidrottsparker

Arbete, skola, socialt nätverk, och krav på att prestera i ett konstant utvecklande samhälle, är ofta sådant som skapar obalans och stress hos individen. Många av livets vackra kvaliteter glöms bort när våra plikter styr, tiden för fysisk aktivitet bortprioriteras eller glöms bort. Parkour är en populär träningsform då den kan utövas av alla; oavsett tid, tidigare erfarenhet eller funktionsnedsättningar. Grundidén är att förflytta sig mellan två platser genom att endast använda kroppen som verktyg. Det finns inga rätt eller fel. Man lär sig att se möjligheter i hinder och det är enkelt att komma igång då man endast behöver ett par skor. Man kan anpassa nivån från vanlig jogging till att inkludera mer utmanande rörelser – med helt nya möjligheter för folkhälsan.

2012 tog Gymnastikförbundet, med stöd av Riksidrottsförbundet, in parkour som en del av sin verksamhet idag erbjuder utbildningar, workshops, ledarstöd och specialkompetens för projektering av parkourparker, både inomhus och utomhus. Gymnastikförbundet samarbetar med Friluftsrådet, som verkar för att erbjuda ett friluftsliv för alla. Friluftsrådet ämnar att skapa möjligheter för parkouren till att verka och växa utomhus och i naturen, genom utomhusparker och utbildning sprids folkhälsa och livsglädje.

Parkouranläggningar har blivit en självklar del av spontanidrottsplatser i landet. Anläggningarna vi skapar är unika och fyllda med möjligheter. Parker anpassas efter miljö och omgivning, för att bli en naturlig del i samhället. Landets mest rutinerade och kända profiler inom sporten har bidragit med sin kompetens gällande hur anläggningarna bör formos och anpassas för multianvändning. Här finns även möjlighet för andra sporter och livsstilar att utövas t.ex: bouldering, street workout, obstacle course (OCR) och utomhusgym. Därmed utnyttjas ekonomiska förutsättningar och ytan till fullo.





Omslag, layout och design: X2 Design AB

Innehållsförteckning

Parkour	04
Byggnation	08
Form	12



Kapitel 1

PARKOUR



Om Parkour

Namnet parkour användes först 1998 och är en modifiering av ordet "parcours", som betyder bana eller rutt. Parkour skapades bl.a. av David Belle som, tillsammans med en grupp vänner, kallade det "Yamakasi". Detta var i början av 1990-talet i Lisses, en förort till Paris. Mycket av den filosofi och de fysiska övningar som finns invävda i parkour kommer från Georges Héberts träningsform Méthode Naturelle. Hans princip "Être fort pour être utile" - "Var stark för att vara användbar" gäller även i parkour.

I dagens parkour finns det många som anser att det är en livsstil, ett sätt att se på och bemöta vardagen. Att ta sig från punkt A till punkt B på snabbast, smidigast och mest effektiva sätt. Att se varje hinder som en möjlighet och därmed utveckla sin fysiska och psykiska kapacitet genom träning, för att överkomma allt svårare hinder. För många innebär den fysiska aktiviteten i parkour ett sätt att förverkliga filosofin som parkour grundar sig på.

Parkour förändrar den vanliga människans syn på sin omgivning. Möjligheter öppnas för träning, lek och flyktvägar. Utan krav på prestation, graderingar och tävlingsfokus hamnar istället samarbete och utveckling i centrum. Världen blir utövarens lekplats och där bara den egna fantasin sätter gränser.

Parkour är en officiell sport i Sverige som var först ut i världen med att erkänna parkour i sin nationella idrottsorganisation (Riksidrottsförbundet). Ambitionen är att sporten ska fortsätta att utvecklas, vara öppen för alla och hjälpa fler att komma i rörelse.

En kombination av olika sporter



Streetworkout/Calisthenics

En träningsform som primärt utövas utomhus. Utövaren använder sin egen kroppsvikt för att genomföra olika dynamiska och statiska övningar för att stärka kroppen. Redskap som används är främst räcken i olika former.



Crossfit

Crossfit är en träningsform som introducerades i början av 2000-talet, med fokus på allsidig träning och tävling. Det finns över 10 000 Crossfitgym i världen, samt flera utövare som med egen eller publik utrustning genomför så kallade "WODs/workout of the day". Crossfit är brett men består främst av kroppsträning, tyngdlyftning, gymnastik, intervallträning och calisthenics.



Obstacle course racing (OCR)

"Obstacle course racing" är en träningsform som snabbt växer i världen. Det är en hinderbana som kan variera i längd, oftast runt 5-8 km med 30-50 hinder placerade längs med banan. Träningsformen lockar utövare från sporter som klättring, parkour, löpning, crossfit och självklart de som endast tränar OCR.



Gruppträning

Gruppträning består av en grupp med personer som tränar tillsammans med en instruktör som ansvarar för passets upplägg och musik. Ett träningspass består av rörlighet, styrka, pulshöjning, nedvarvning och stretch. Det finns pass där man enbart fokuserar på styrka eller kondition, alternativt enbart danssteg osv.



Utomhusgym

Utomhusgym har funnits under en längre tid. De kopplas främst ihop med möjligheten att träna kroppen i diverse maskiner utomhus, lättillgängligt och gratis. Maskinerna kan vara byggda med fria vikter, såväl som med hävstångsprincip där man tränar med sin egen kroppsvikt som motvikt. Beroende på val av maskiner kan man locka olika åldersgrupper.



Bouldering

"Boulder" betyder "stenblock" på svenska. Bouldering utövas traditionellt av klättrare både inomhus och på naturligt förekommande stenblock utomhus, med varierande svårighetsgrader. På senare tid har det även byggts så kallade "bouldersvampar" utomhus med klättergrepp som kan introducera och erbjuda olika utmaningar för klättrare. Sporten utövas utan repsäkring och man använder istället en krashmatta som man lägger under sig om man skulle falla, ofta kombinerat med en kamrat som hjälper till.



Slackline

Slackline utvecklades från klättringen och handlar om att gå eller balansera längs en platt lina som är spänd mellan två förankringar. Utövaren stärker muskler, balans, koncentration och koordination, vilket man har nytta av inom all idrott. Linan kan vara kort och hårt spänd, vilket gör det lättare för nybörjaren, eller lång och slak för att utmana utövaren till sin gräns.

Mervärden för staden

Ur ett socio-ekonomiskt perspektiv är parkour den ultimata idrotten. Idrotten kan utövas utomhus, året runt och man kan utöva den ensam, likväl som i grupp. I samhället är parkourutövaren en resurs för närområdet, med omgivningen som sin lekplats ämnar man alltid att lämna en plats i samma skick eller bättre än det man hittade den i. Ingen vill träna bland skräp eller ta sönder det verktyg som gör deras idrott möjlig. Ljudnivån är väldigt låg inom parkouren jämfört med andra idrotter. Man behöver inga redskap som för väsen. Parkour lockar killar, likväl som tjejer, främst i tonåren, men det är inte ovanligt att se barn, ungdomar och vuxna träna parkour tillsammans. Parkour är en av få idrotter i världen som lockar ungdomar och kan inkludera dem, även om de aldrig tidigare varit fysiskt aktiva inom en idrott. Som många andra idrotter överbygger parkour språkliga barriärer, oavsett vilket land utövarna kommer från kan de träna parkour tillsammans. Det är endast träningen som står i fokus när man träffas. Studier visar att dessa anläggningar lockar fler tjejer än andra spontanidrotter p.g.a. den sociala aspekten. De tilltalar även barn och ungdomar som normalt är mer stillasittande vid datorer, främst för att anläggningarna erbjuder en bred och flexibel träning som kan anpassas till alla.¹

Parkour skapar liv hos platser som vanligtvis inte används, där alla interagerar med varandra

1 Pigers Idrettsdeltagelse, Syddansk Universitet 2015:1

och står enade i sin kärlek till rörelsen och den kultur som parkour medför. På flera platser i Sverige kan man tydligt se vilket bidrag idrotten är till folkhälsan och till integrationen i utsatta områden. Därför är det viktigt att staden förstår vad parkour är, vad det har för potential och vad parkour kan göra för alla i samhället.



Över: Invigning Halmstad Parkour 2017

Under: Invigning Rissne Parkour 2017

Parkerna är ritade av X2 Architects



Kapitel 2

BYGGNATION

Krav och säkerhet

Varför bygga parkourparker när staden och naturen redan är utövarens lekplats?

Svaret är enkelt; Precis som lekplatsen på en skolgård inte är nödvändig för lek, är parkourparken inte nödvändig för att kunna träna parkour. Parkourparker kan skapa en plats för utveckling där individen eller gruppen kan träffas och träna under säkra former. En parkourpark kan vara inriktad mot barn och grundmotorik, ungdomar och fysiska utmaningar eller erfarna utövare som vill kunna pressa sig närmare sina gränser under säkra former. Man kan kategorisera parkerna som "Lekplatser", "Introducerande parker" och "Avancerade parker" och därigenom nå en bredare målgrupp.

En parkourpark bör inte köpas från en katalog som ett färdigt koncept. Det absolut viktigaste i framtagandet av parker är att involvera den lokala målgruppen och tillsammans med erfarna projektledare ta fram en anläggning som möter de behov som utövarna har.

En parkourpark kan vara ett helhetskoncept där utövarna planerar att lägga majoriteten av sin träning, eller som i de flesta fall; ett komplement till utövarnas nuvarande träningsmöjligheter. Parken är även ett bra komplement till andra idrotter. Oavsett vilket, ska alla parker erbjuda möjligheten att kunna träna säkert efter parkourens grunder: hopp, stödjanden, landningar och "flow" (att kunna röra sig konstant och väva ihop rörelser med varandra).

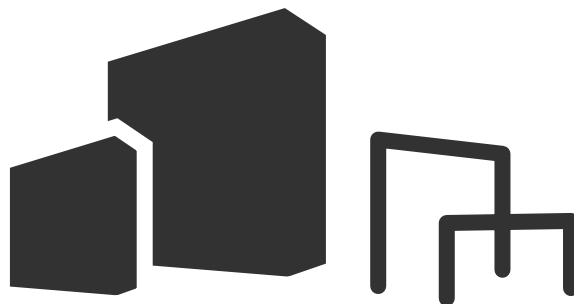
Olika parker har olika krav på säkerhet; fallskydd i form av sand, gummiastfalt, flis och bark kan vara relevant på lekplatser, men inte nödvändigtvis på samma sätt för den äldre målgruppen. Där är det bättre att bygga utmaningar där man tränar sig bättre successivt, utan att behöva ta onödiga risker eller gå över sin egen gräns. Samma scenario kan ofta ses inom skateboardkulturen. Det finns mindre ramper avsedda för skolgårdar, likväl som det finns 4 meter höga vertramper i betong för den erfarna utövaren. Samtidigt kan vi se hybrider, där samma ramp kan ha olika höjder för att erbjuda nybörjaren, likväl som proffset, en utmaning som lockar dem tillbaka kväll efter kväll för att träna och utvecklas tillsammans.

Byggprinciper

För att projektera en lyckad parkourpark måste man bryta ner parkour i sina beståndsdelar, samt se över målgruppen, samt möjligheter till integration mellan olika idrotter. Här arbetar vi efter fyra principer; byggelement, flow, samspel och nivåer.

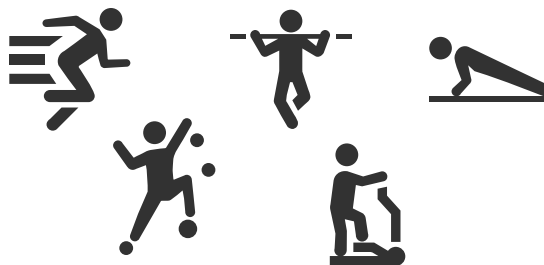
Byggelement är de fysiska delar som utgör parken, så som väggar, räcken, eventuellt fallskydd eller integration med en redan befintlig miljö. Flow handlar om möjligheten att inte bara träna på enskilda rörelser, utan att även kunna väva samman flera rörelser efter varandra och på så vis skapa en metod för att ta sig fram, likväl som att uttrycka sig själv genom kreativ rörelse. Samspel är möjligheten att utnyttja miljö och byggelement till andra saker än parkour. Sist tittar man på nivåer, som är en anpassning efter målgruppens ambitioner, tidigare kunskap och möjligheterna för nybörjare att utvecklas.

Placeringen av anläggningen är avgörande för vilka som kommer använda den. Målgruppen kommer vara olika om den placeras vid en lekplats, en idrottsplats eller i ett nyprojekterat område.



Byggelement

Parken byggs upp av element uppdelade i "Walls" (väggar och murar), "Blocks" (robusta strukturer), "Rails" (rörställningar) och "Fixtures" (grepp, rep, nät etc).



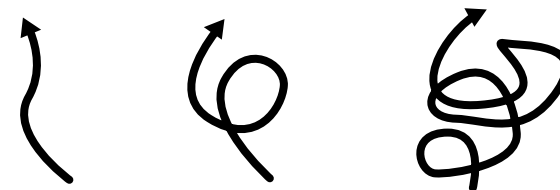
Funktion

Möjliggöra för andra fysiska aktiviteter som klättring, street-workout, skateboard, crossfit, OCR etc.



Moment

Kan utföras efter tre steg: Öva grundläggande motorik (åla, krypa, rulla, stå, gå, springa, hoppa, stödja, hänga, klättra och balansera) för att sedan kunna kombinera dessa till rörelser förknippat med parkour (t.ex: cat-leaps, monkey, swing, etc.), för att till sist kunna sätta ihop dessa rörelser till ett sammanhängande flow (flöde).



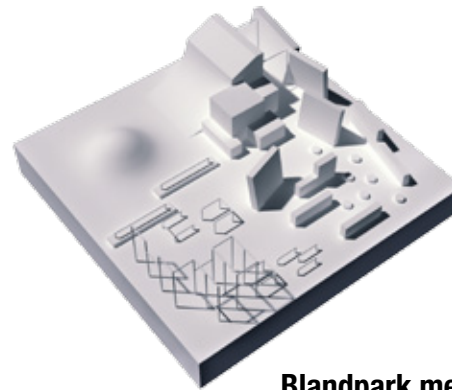
Nivåanpassning

Utövaren kan själv sätta sina gränser och framförallt svårighetsgrad på sin träning.

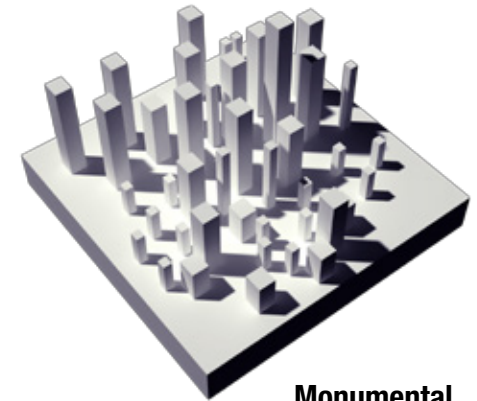
Flexibel layout

Flexibilitet är a och o för ett lyckat anläggningsprojekt. Platsanpassning, materialval, budget, referensmöten med målgruppen och omgivningen skapar förutsättningarna för en investering som kommer användas en lång tid framöver. Även om en färdig produktkatalog kan verka enkel blir det ofta en dyr och tidsförödande historia. Parkour är en idrott under konstant utveckling, detta sätter extra hårda krav på att bygga en anläggning som kan följa utvecklingen, samtidigt som anläggningen kan vara ett ankare till vad som varit.

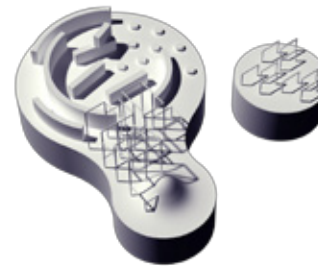
Möjligheten till utbytbara material finns till vissa delar av anläggningen för att kunna förnya och förändra anläggningen utan att det blir dyrt. För att alla ska känna sig välkomna i parken kan man behöva se till utformning och mått så det passar olika grupper. Då är det bra om man har en arbetsgrupp med många olika bakgrunder och erfarenheter (kön, ålder, nivå etc). Byggs parken med ett tak över förlänger man användningstiden.



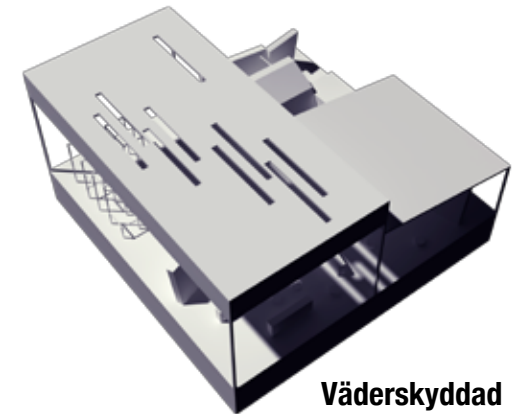
Blandpark med skating



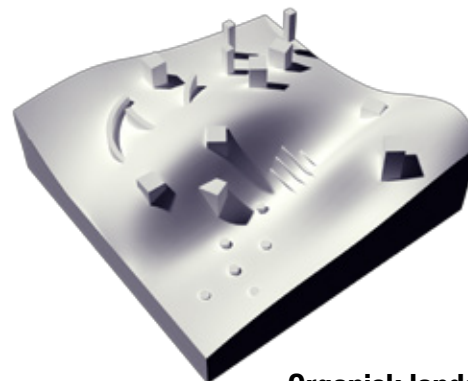
Monumental



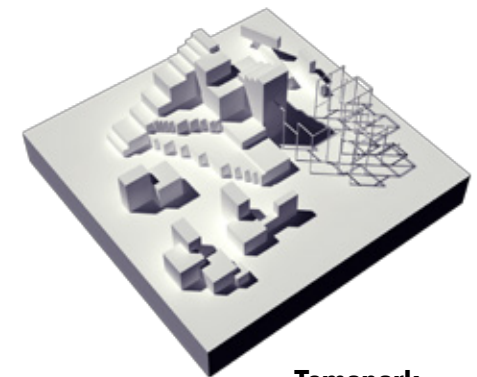
Decentraliserad



Väderskyddad



Organisk landskap



Temapark



Kapitel 3

FORM



Funktion möter form

När man väl enats om vilka byggelement parken ska ha, samt hur dessa ska placeras i förhållande till varandra, bör man tänka på hur man vill att parken ska passa in i det offentliga rummet. På vissa platser vill man kanske smälta in i omgivningen, på andra sticka ut och göra något nytt. I denna fas kan man även skapa flera olika alternativ att välja mellan, utan att förändra parkens funktion.

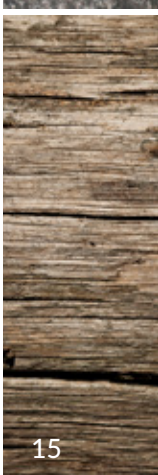
Naturparker

Trä & Naturmaterial

Naturparken är en anläggning byggd av främst förnybara eller redan befintliga naturmaterial. Stock och sten är två alternativ, men även återvunnet material kan användas för att skapa en park med förutsättningar för hållbar utveckling. Denna park kan passa vid motionsspåret, likväl som i stadsmiljö, allt beroende på vad man har för ambitioner med parken, utöver möjligheten att träna parkour. Anläggningen smälter framförallt in i en annars levande och orörd miljö och kan även användas för de som söker sig till utomhusgym eller som tränar OCR (Obstacle course racing).

En fördel med naturparken är att den är den billigaste formen att bygga och investera i initialt, dock till priset av tätare serviceintervall. Service och underhåll behövs på alla anläggningar, med naturparken sprider man sina kostnader över en längre tid.





Urbana parker

Betong & Stål

När man först börjar prata om parkourparker är det ofta denna typ av anläggning som man ser framför sig. Byggelementen består främst av galvaniserat stål och betongfundament i olika storlekar och utföranden. Ibland vill man bygga en anläggning som är helt fristående, byggt på en tom yta där man vill skapa rörelse för barn och ungdomar. Vissa utnyttjar redan befintliga offentliga miljöer, som kan byggas ut för att skapa en anläggning som är spridd över ett större område, eller som smälter in i området. Ofta kan man med fördel utnyttja platser som inte används i dagsläget, såsom gamla industriområden eller under en viadukt. Vilket skapar en tryggare känsla på platsen då den kommer till användning. Anläggningen behöver nödvändigtvis inte vara placerad "i rampljuset".

En av de största fördelarna med denna typ av byggelement är deras mindre behov av service och underhåll över tid. Denna typ av materialval är dyrare att investera i initialt, men kan lämnas för väder och vind en bra tid framöver.





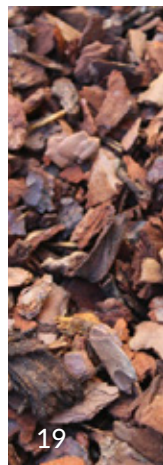
Hybridparker

Urban möter natur

En intressant kombination mellan “urbana” och “naturparker”. Här öppnar man möjligheten för såväl lockande designlösningar, som möjligheten att kombinera de två alternativens fördelar med varandra. Med andra ord låg inköpskostnad och lågt servicebehov. En hybridpark kan till exempel vara byggd med en stomme av stål och betong, som kan anses vara statisk. Parken kompletteras med naturmaterial som med tiden kan förändras och utvecklas med sina utövare. Denna del kan ses som den dynamiska delen som genom åren kan förnyas, utan att det drar med sig för höga kostnader av varken inköp av material, montering eller projektering.

Hybridparken kan även skapa bekväma övergångar med betong i naturmiljö och för trä och sten i betongmiljö.





För mer info

info@gymnastik.se

