



TRÄNING UPPÅT VÄGGARNA. För parkour-utövarna i Kista är ingenting i vägen. Martin Svenselius, 24, uppe till höger, tränar medlemmarna i Stockholm parkour academy i konsten att springa över hus i stället för att gå runt dem. Rasmus Pettersson (tv) och Hayley Brice-Nicolson (th) ser till att överkomma både rädsla och hinder.

FOTO: JOSÉ FIGUEROA

Obehindrad motion i stan

RÖRELSEFRIHET Gravitationens lagar upphör att existera när muren vi sitter på förvandlas till en trampolin. En staty blir till ett hopptorn och två killar landar en efter den andra på samma frimärksstora yta. Inget är vad det ser ut att vara en regnig vardagskväll på Kista torg när parkour tar över staden.

En grupp ungdomar har samlats för att träna gatusporten Le Parkour under ledning av Martin Svenselius, gymnastiklärare och parkourinstruktör.

– Parkour är rörelsekonst och träning, förklarar Martin pedagogiskt samtidigt som han håller ett öga på sina hoppande lärljungar. Människans kropp har inte anpassat sig till den urbana miljön, man tappar gradvis den rörelsefrihet som man hade i barndomen. Parkour handlar om kontroll, över sin egen kropp och över sin rädsla för hinder.

Fler och fler ansluter till Martins grupp, som kallas

Stockholm Parkour Academy och erbjuder organiserade träningar tre gånger i veckan.

FÅ ÄR ÖVER 20 år och alla bär mörka träningsbyxor med smutsfläckar på knän och rumpor som skvallrar om att staden är deras träningshall.

– Målet med träningen är att utveckla sig själv, säger Martin, att utveckla både psyke och fysik. Vi har bra kamratskap och gruppträck existerar inte i parkour.

Ni måste slå er fördärvade ibland?

– Inte mer än några skrubsår och blåmärken,

man lär sig vad man klarar av och utvecklar extremt bra reflexer. Ingen går vidare förrän man kan, de kontrollerade rörelserna är kärnan i parkour.

ETT PAR 10-ÅRIGA Kista-bor ser storögt på när medlemmarna ur Parkour academy nästan flyger runt Citys fotograf, de klappar händerna och ropar bravo efter en särskilt snygg bakåtvolt från en sandcontainer. De vuxna skyndar vidare hem i duggregnet.

Känner ni ett ansvar för så här små åskådare?

– Nej, vi håller oss på allmänna platser och berättar gärna om vad vi gör. Det är som att ta ansvar för varen-da unge som ser parkour på Youtube. Man bör ha fyllt 15 år för att träna parkour, det krävs en personlig mognad för att inte ge sig in i sådant man inte klarar av, dessutom bör kroppen ha växt färdigt så att

man inte sliter ut den utan kan hålla på länge. Det hoppas jag att kunna göra, säger Martin.

Akademimedlemmarna börjar bli otåliga och det är dags att börja uppvärmingen så hela gänget beger sig till mitten av Kista torg. Stämningen är god, internskämtet haglar och som ett under slutar det att regna.

Parkourutövarna krälar fram som ödlor längs kulerstenarna, uppradade tar de sig framåt och bakåt med imponerande hastighet. Det är så långt ifrån att sminka sig för att gå på den lokala spinning-träningen man kan komma, en slags darwinistisk urläjdje över människans förmåga att röra sig och en unik inställning till att erövra staden, ett hopp i taget.

HANNA MELLIN
hanna.mellin@city.se

SMIDIGHET OCH SNABBTÄNKTHET

● **Grundare** av Le Parkour var fransmannen David Belle som uppfann gatusporten i början av 1990-talet. Parkour är inte tävlingsinriktat utan går ut på att ta sig fram på ett

smidigt, kontrollerat och balanserat sätt.

● **Filosofin** bakom parkour är att "fly" och "gå", att ha nytta av sina färdigheter i det verkliga livet och använda

snabbtänkt och fysisk smidighet för att klara svåra situationer.

KÄLLA: WIKIPEDIA

● **Läs mer** om Stockholm Parkour Academy på parkouracademy.se



MISSA INTE TRÄNINGENS DAG

● **För mer inspiration** om hur du tränar bäst i staden – kryssa för 22 maj i almanackan. Då arrangerar Friskis & Sveltis, i samarbete med Stockholm City och ToppHälsa, Träningens dag i Stockholm. Läs mer på www.traningensdag.se.

● **Under tre måndagar** kommer vi, på den här sidan, att skriva om träning.