Småstad Parkour

M = Mikael (Monkey) Dalbom

P = Pernilla

M:   Hallå, här står du och... håller på med nånting.

P:   Ja precis.

M:   Och nu undrar du vem jag är och vad jag gör här.

P:   Nej.

M:   Jag heter alltså Monkey. Mikael (Monkey) Dalbom… Och jag har startat en förening som heter [Infoga namn på samhälle] Parkour… förkortat ??P… Parkour undrar du. Det är inte så många som vet vad det är.

P:   Jo det är en träningsform som går ut på att på ett smidigt och kontrollerat sätt forcera olika hinder i omgivningen utan att använda hjälpmedel.

M:   Nej, det handlar inte om att hoppa mellan betonggrisar utan det är en träningsform som går ut på att på ett smidigt och kontrollerat sätt forcera olika hinder i omgivningen utan att använda hjälpmedel.

P:   Ja det var ju det jag sa.

M:   Många tror ju att det har nånting med park att göra.

P:   Nej parkour kommer från franskans ’’parcours du combattant’’

M:   Park-kor tänker du?

P:   Nej.

M:   Men det är helt fel. Parkour kommer från Frankrike…

P:   Jag sa ju det.

M:   …därav namnet… och nu blev du intresserad märker jag. Du tänker att man kanske kan tävla? Det kanske finns SM-tävlingar, EM, VM, kanske är det en OS-gren?... Nej… Man kan inte tävla i parkour.

P:   Du är nog den värsta mansplainer jag har träffat.

M: Nae, det där med mansplaining har ni fått om bakfoten. Jag kan ge dig en mycket lång utläggning om det senare men nu pratar vi om parkour.

P: Nej, Du pratar. Jag försöker ignorera dig.

M: Oj, jäklar vad coolt tänker du en riktig Parkourutövare… Nej, det heter inte utövare.

P: Det heter traceur.

M: Det heter traceur. Och jag är en traceur. Jag lever parkour, jag äter parkour, jag svettas parkour, jag snyter mig parkour.

P: Okej.

M: Som traceur måste jag alltid tänka i fyra dimensioner. Varför? För parkour är den urbana motsvarigheten till schack!

P: Va?

M: När jag vaknar på morgonen så går jag inte upp, jag bara gör en speed vault ur sängen bara så. WwwoooAA!, sen en Monkey leap in på toa, Equilibre på badkarskanten samtidigt som jag borstar tänderna, Turne vault och sen Cat-Leap upp på badrumsdörren, Franchissement, ut i hallen, Kong-vault på byrån till köket. Wallrun på kylskåpet, Planche och sen Laché, dive-roll rakt över köksbordet, Passement över min mårbackapelargon och Saut de Précision rakt ner i stolen… Och sen, mannagrynsgröt, med sylt.

P: Oj då, det var värst...

M:   Är det allt undrar du? Nej. För parkour är en holistisk träningsform… Ap app app. Holistisk. Vad betyder det?

P:   Det är ett filosofiskt betraktelsesätt som innebär att helheten är större än summan av delarna och att ingenting kan beskrivas enskilt utan kontext.

M:   Det är alltså ett filosofiskt betraktelsesätt som innebär att helheten är större än summan av delarna och att ingenting kan beskrivas enskilt utan kontext.

P:   Ja. så bra att du också vet det.

M:   Och det betyder alltså att man inte kan tävla… I parkour… Men jag har satt ett personligt mål för mig själv.

P:   … Och nu vill du att jag ska fråga vad det är för mål?

M:   Och vad är det för mål undrar du?

P:   Nej.

M:   Det är att hoppa från balkongen ovanför [Infoga lämpligt butiksnamn] till restaurangen [infoga lämpligt restaurangnamn]:s markis i ett enda hopp.

P:   Okej...

M:   Om jag inte klarar det slår jag ihjäl mig mot gatstenen.

P:   Förlåt… det är väl jättelångt?

M:   Ja. Det är det. Vet du hur långt det är?

P:   ...Nej det vet jag inte och jag ångrar redan att jag frågade.

M:   Nej det vet du inte! Det är tretton och en halv meter.

P:   Minsann! tretton och en halv meter, det skulle ju vara världsrekord om du klarade det.

M:   Nej, det finns inga rekord inom parkour.

P:   Men pucko! det går ju inte. Det skulle ju vara längre än nuvarande världsrekordet i längdhopp.

M:   Vi mäter det inte så inom parkour, för parkour är en holistisk träningsform.

P:   Fyra och en halv meter längre än Powells värdsrekord ifrån Tokyo 1991.

M:   Som sagt. Det går inte att tävla i parkour.

P: Men även om det inte går att tävla. Du måste ju ha provat hur långt du kan hoppa!

M:   Jag har mätt upp här på marken hur långt det är… Och man måste först hoppa från marken, upp på en parkbänk, sen via fönsterblecken på fasaden Saut de Bras upp på själva balkongen. Och därifrån bort till Salt och Peppar…

P: Ska du göra hoppet nu?

M: Först hoppa från marken… upp på en parkbänk, sen via fönsterblecken på fasaden upp på själva balkongen. Och därifrån bort till Salt… &… Peppaaaaaaar…

(kraschar högljutt ut i kulissen under buller och bång och allt ljus släcks ner. Nästa sketch börjar med att nån måste tända ljuset)

* **Kong vault/Monkey leap**: den mest grundläggande rörelsen inom parkour där man med hjälp av armarna hoppar över objektet framåtlutat.
* **Dash jump**: att hoppa över ett objekt med benen framför armarna.
* **Turn Vault** [dəmi tuʁ]: En sorts omvändning; bokstavligt "halv-vändning". Denna rörelse används för att placera sig på andra sidan av ett objekt, så att man är vänd mot det hållet man kom ifrån.
* **Equilibre** : Att gå eller kravla längs med en upphöjning på ett hinder; bokstavligen "balans".
* **Franchissement** [fʁɑ̃.ʃis.mɑ̃]: Att hoppa eller svinga sig genom ett mellanrum mellan hinder, bokstavligen ungefär "att gå över".
* **Laché** [la.ʃe]: Att hänga, för att sedan släppa; *lacher* bokstavligen "att släppa taget". Att hänga (på till exempel en vägg eller en gren) och sedan släppa taget, varpå man träffar marken eller tar tag i ett annat objekt.
* **Passement** [pas.mɑ̃], **Hoppa över**: Att komma över ett objekt genom att hoppa.
* **Passe Muraille** [pas my.ʁaɪ]: Att ta sig över en vägg, även kallat "wallrun".
* **Planche** [plɑ̃ʃ], **Muskelupptagning/Klättring**: Att gå från en hängande position (vägg, gren etc.) till en position där överkroppen är ovanför hindret, stöttat av armarna. Detta tillåter en att därefter klättra upp på hindret och fortsätta.
* **Reverse** [ʁi.vɛʁs]: Det inverterade hoppet är liknande *Passement*, men man tar sig över med ryggen först. Oftast följs detta av en spin för att få ansiktet framåt igen.
* **Roulade/PK-Roll/Parkour-Roll** [ʁu.lad]: Att rulla på ryggens diagonal. Används främst för att överföra momentum/energi från hopp. Gör att knäna tar mindre skada.
* **Saut de Bras/Cat-Leap** [so d bra], **Armhopp**: Att landa på ena sidan av ett hinder i en hängande/duckande position, med händerna greppade kring toppkanten, och således hållande kroppen redo att utföra en *Planche*.
* **Saut de Chat/Kong-vault** [so d ʃa], **Katthopp (Mellanhopp)**: För att dyka på ett hinder, placera händerna och fortsätt framåt med framåtböjda ben, för att sedan pressa bort med händerna för att få tillbaka kroppen i en vertikal vinkel, redo att landa.
* **Saut de Détente** [so d de.tɑ̃t], **Mellanrumshopp**: Att hoppa från ett ställe/objekt till ett annat, över ett mellanrum eller en distans. Denna teknik följs oftast av en *Roulade*.
* **Saut de Fond** [so d fɔ̃], **Drop**: Bokstavligen 'hoppa till marken / hoppa till golvet'. Att hoppa ner, eller släppa sig ner från något.
* **Saut de Précision** [so d presiziɔ̃], **Precisionshopp**: Att hoppa från en punkt till en annan specifik punkt och samtidigt behålla balansen.
* **Tic Tac** [tik tak]: Att sparka ifrån en vägg, för att komma över ett hinder i vägen, eller för att tjäna höjd för att sedan ta tag i något.
* **Dive roll**: Att dyka över ett hinder med en *Roulade*