

Parkour er meget mere end fri leg i parken

Ifølge ph.d.-afhandling er den frie bevægelse ved at blive en organiseret idrætsdisciplin

Parkour er ikke bare unge mennesker der bruger tilfældige byrum til fysisk udfoldelse. Parkour udøves nemlig på særlige steder og er på vej til at blive en organiseret idrætsdisciplin. Det fremgår af Signe Højbjerg Larsens nye ph.d.-afhandling 'Parkour, institutionalisering af en ny bevægelseskultur i Danmark' fra Syddansk Universitet. Hun anbefaler at inddrage parkour i bevægelsesundervisningen for at lære børn og unge at fysisk udfoldelse ikke altid handler om mål og hurtighed.

„Parkour kan med succes bruges i undervisningen og samtidig bibeholde nogle af de oplevelser og betydninger, der ligger i den frie udøvelse i byrummet. Det er imidlertid helt centralt at der er fokus på det som er essensen i parkour: Der skal være tid og rum til

for dybelse og til at lære noget, ellers er det bare sørøverleg med et nyt navn,“ siger Signe Højbjerg Larsen.

Hun mener at parkourudøvernes særkende er at de engagerer sig dybt i deres omgivelser og i deres evner til at bevæge sig i dem.

„I vores samfund og i undervisningssystemet handler det i stigende grad om at lære ting så hurtigt som muligt og eliminere al modstand på vejen. Her tilbyder parkour et mere håndværksmæssigt engagement hvor det handler om at eksperimentere og lege med modstand, såsom at bestige høje og hårde vægge og at balancere risikofyldt på gelænderne. Det gør udøverne for at blive bedre til at bevæge sig. Den pædagogiske kvalitet ligger i at det er et mål i sig selv og ikke bare et middel til at



vinde ligesom i sport,“ siger Signe Højbjerg Larsen.

I Danmark er parkour gået fra at være et ret ukendt fænomén til at være en idrætsaktivitet som de fleste børn og unge, men også voksne med interesse eller profession inden for idræt kender til, oplyser Syddansk Universitet. Siden 2007 er der etableret over 70 faciliteter rundt om i landet.

Både i frivillige idrætsforeninger og i uddannelsesinstitutioner integreres parkour som en ny idrætsaktivitet. Parkour er derved både et selvorganiseret gadefænomen og en formel undervisningsaktivitet.

„Meget tyder på at der i Danmark er flere børn og unge som modtager undervisning i parkour på institutioner eller i foreninger end børn og unge der dyrker parkour selvorganiseret,“ siger Signe Højbjerg Larsen. *sh*

KILDER

Signe Højbjerg Larsen (2015): Parkour. Institutionalisering af en ny bevægelseskultur i Danmark. Ph.d. Syddansk Universitet.

Syddansk Universitet (2015): Parkour er meget mere end fri leg i parken. www.sdu.dk 27.3.2015.

Du er ikke nødt til at forlade arbejdspladsen og gå en tur i en nærliggende park for at få gavn af naturens beroligende effekt. Faktisk kan du bare kigge ud af vinduet på det grønne tag overfor, eller endda blot på et billede af et grønt tag. Det er i hvert fald resultatet af en undersøgelse som University of Melbourne har foretaget og offentliggjort i Journal of Environmental Psychology.

I undersøgelsen blev 150 studenter stillet en kedelig opgave som er kendt for at få folk til at miste koncentrationen. På skærmen blev vist tal i hurtig rækkefølge. De skulle trykke på en knap hver gang et tal kom på skærmen, med mindre tallet var 3. Halvvejs i opgaven fik de 40 sekunders pause hvor de skulle se på et billede af udsigten ud over et tag. Halvdelen fik vist billedet af et frodigt, grønt tag. Den anden halvdel så på et billede af en bar betontagflade.

Efter pausen lavede de studenter som kiggede på det grønne tag, langt færre fejl og udviste ifølge forskerne 'over-



Studenterne udviste 'overlegen koncentration' efter at have set på dette billede i 40 sekunder. Foto: The University of Melbourne.

Et øjekast på grønne tage giver bedre koncentration

Mikropausers med et naturlig giver et boost

legen koncentration' i den sidst halvdel af opgaven i forhold til dem som kiggede på betontaget.

Lederen af forskerholdet, dr. Kate Lee fra University of Melbourne Faculty og Science, konkluderede at blot et øjeblik grønne tage kan give trætte

medarbejdere et boost. „Vi ved at grønne tage er godt for miljøet, men nu kan vi sige at det også højner opmærksomheden. Forestil dig engang den virkning som et grønt tag kan have for tusindvis af ansatte i de omkringliggende bygninger,“ siger Kate Lee i

en pressemeddelelse fra universitetet der konkluderer at de mentale ressourcer som styrer vores opmærksomhed, bliver genopbygget af den grønne udsigt.

Undersøgelsen fokuserede på mikropausers, de korte og uformelle pauser som opstår spontant igennem dagen.

„Det er virkelig vigtigt at have mikropausers. Det er noget som mange af os gør naturligt når vi er stressede eller mentalt udmattede. Der er jo en grund til at vi kigger ud af vinduet og søger naturen som kan hjælpe dig med at koncentrere dig om arbejdet og opretholde din indsats igennem hele arbejdsdagen,“ forklarer Kate Lee. „Byplanlæggere over hele verden er ved at opdage de grønne tages mange fordele, og vi håber at vores byers fremtid bliver en meget grøn én.“

Næste forskningsprojekt for dr. Lee og hendes hold bliver at se på om beplantning på arbejdspladsen gør folk mere hjælpsomme og kreative. *lt*

KILDE. newsroom.melbourne.edu