

DESPLAZAMENDUAREN ARTEAK

Kalea, hankekin eta buruarekin salto egiteko eremua

 **JENDARTEA** / Amagoia Mujika Telleria

Gehienok petrilak, koskak eta barandak ikusten ditugun tokian, haiek saltoak praktikatzeko aukerak ikusten dituzte. Parkourra egiten dute, burua eta gorputza sinkronizatuta airean aritzen dira. Batzuk Lotzen Elkartean batu dira, parkourra salto ikusgarri eta erorketa ikaragarri sorta bat baino askoz gehiago dela uste baitute, norbere burua indartzeko era eta inklusio sozialerako tresna, adibidez.

Desplazamenduaren arteak (ADD). Ere-mu urbanoan edota naturan dauden askotariko oztopoak azkar, zuzen, modu efektiboan eta estetikoan gainditzea, gorputzaren gaitasunak bakarrik erabilita. Hori da, gutxi edo gehiago, ADD deituriko jarduera fisikoaren funtsa. Hor barruan kokatzen da gure kaleetan gero eta presentzia handiagoa daukan parkourra eta baita freerunning deiturikoa ere. Finean, ADDen baitako diziplina bat da parkourra, akaso ezagunena gure inguruan. Kasu askotan ADDak izendatzeko parkour izena erabiltzen da.

Parkourraren sortzaile jodzen da David Belle (1973an jaioa). Jatorrian George Hebert izeneko armada frantseseko buruaren teknika metodoa da-

go. «Indartsua izan baliagarria izateko», defendatzen zuen militarrek, eta entrenamendu onena berezko mugimenduetan indartzea zela esaten zuen, natur gune askeetan. Entrenamendu metodo hori erabiltzen zuen David Belleren aitak. Suhiltzailea zen lanbidez eta entrenatzeko eskalada, saltoak, korrikaldiak, oreka lantzeko mugimenduak eta beste erabiltzen zituen. Bere aitaren mugimendu horiei begira sortu zitzaion David Belleri parkourra sortzeko ideia.

Parisko Lisses auzora joan zen bizitzera familia David Bellek 15 urte zituela. 80ko hamarkadaren amaieran, auzoko kaleetan emandako ordu luzeetan sortu zituzten Bellek eta lagunek ADDak, gorputzeko indarra eta buruarena modu orekatuan konbinatzen dituen jarduera fisikoa. Elkarri erronkak jartzen, esperimentatzen, jolas moduan hasi ziren eta gero eta serioago hartu zuten. Bellek eta lagunek sortu zuten Yamakasi talde famatua.

Denborarekin lagun talde hori banatu egin zen. Bakoi-tzak bere ikuspuntuak eta praktikatzeko moduak zituen eta horietako batek bere moduari parkour izena jarri zion. Denborarekin besteak baino ezagunagoa egin zen, jatorrizko ADDak baino ezagunagoa. Adituen esanean, ADDak ire-

kiagoak dira, autoespresioa eta sorkuntza barnebiltzen dituzte, eta parkourra zentratuago dago abiaduran eta eragin-kortasunean.

Sare sozialen sorrerarekin munduaren luze-zabalean azkar zabaldu zen parkourraren berri eta hainbat tokitan sortu ziren trazatzaileak, parkourra praktikatzen dutenak.

Salto eta akrobazia ikusgarri horien atzean bada lehen begiratuan ikusten ez den lana. Nork bere burua gainditzea, helmugak lortzeko borroka egitea eta ezina ekinez egiteko gaitasuna dira, besteren artean, parkourra eusten duten zutoinak. Oztopo bakoitzaren aurrean ez ezik, bizitzaren aurrean hartzen den jarrera ere bada oinarrian bultzatzen eta defendatzen dena.

LOTZEN ADD ELKARTEA

Lotzen ADD Elkartea duela hiruzpalau urte sortu zen Gipuzkoan, hain justu, parkourraren oinarriak, filosofia eta balioak lehen lerrora ekartzeko helburuz. Sare sozialetan eta bideo jokoetan ikusten diren salto ikusgarri eta akrobazia ezinezko horiek baino xumeagoa eta sakonagoa delako parkourra ulertzeko eta bizitzeko duten modua.

Irungo Elatzeta ikastetxean dauka Lotzen Elkartek oinarrizko kanpalekua, Bentak au-

zoan. Bertako gimnasioan klaseak eskaintzen dituzte, haurrentzat zein helduentzat. Horrez gain, eskola batzuetan klaseak ematen dituzte eskolaz kanpoko jarduera gisa eta tailerrak ere eskaintzen dituzte herri desberdinetako deiei erantzunez.

Beñat Jauregi Artola, Ibon Andueza Linazasoro, Urko Alvarez Garcia eta Raul Mihai agertu dira GAUR8ren hitzordura –alarma egoera ezarri bezperan–. Irungo Bentak auzoan badituzte parkourra egiteko toki onak. Gehienok eskailerak, petrilak, bankuak, barandak eta koskak bakarrik ikusten ditugun tokian, trazatzaileek saltoak egiteko tokiak ikusten dituzte, gainditu beharreko oztopoak, aukerak. «Parkour ikuskera» esaten omen zaio horri.

Batzuek nerabezarotik daramate parkourra egiten, kalean, bakarrik. Anduezak eta Alvarezk horrela ezagutu zuten elkar, salto eta mugimendu artean. «Gu autodidaktak gara. Bakarrik ikasi dugu, bidean, arituaz. Baina garrantzitsua iruditzen zaigu ikasi duguna partekatzea eta horregatik sortu dugu elkartea. Parkourra ariketa fisiko eta mental oso indartsua da. Kaleko elementuak erabiltzen ditugu fisikoki eta mentalki garatzeko, gure burua gainditzeko.

Nork bere burua gainditzea, helmugak lortzeko borroka egitea eta ezina ekinez egiteko gaitasuna dira, besteren artean, parkourra eusten duten zutoinak

«Gu autodidaktak gara. Bakarrik ikasi dugu, bidean, arituaz. Baina garrantzitsua iruditzen zaigu ikasi duguna partekatzea. Parkourra ariketa fisiko eta mental oso indartsua da»



Garrantzitsua iruditzen zaigu hori egiten erakusten dizun norbait ondoan izatea. Guk ere eskertuko genuke gure garaian norbaitek erakutsi izan baligu, baina orduan gauzak desberdinak ziren. Parkourra bera ez zen hain ezaguna eta hain modakoa. Bazterrekoagoa zen, susmagarriagoa. Orain hasten diren haur eta helduei laguntzeko sortu du-gu elkarte», hasi du azalpena Alvarezek. Bera klaseak ematen aritzen da, bai haurrei eta bai helduei. Kanpotik begira dagoenak trazatzailearen abiltade fisikoak baino ikusten ez dituen arren, parkourrak sustrai sakonagoak dituela nabarmentzen du.

«Lan mentala fisikoa baino handiagoa da. Parkourrak zure buruari neurria hartzen laguntzen du; noraino, nola. Zure burua ezagutzeko tresna aparta da; zure gaitasunak eta ezinak ikusteko. Zure burua egoera desberdinetan jartzen duzu eta horrela ikusten duzu zertarako gai zaren eta zertarako ez, edota zein egoeratan zauden une horretan».

Bi ikasle klase omen ditu nagusiki; bultzada behar dutenak eta eutsi egin behar direnak. «Zure buruan konfiantza izatea oso garrantzitsua da. Batzuetan, konfiantza hori landu egin behar da. Nire ikasleen artean sekulako aurrerapena ikusten dut nik; lehen

egunean ezertara ausartzen ez denak, pausoz pauso, aurrera egiten du. Fisikoki hobera egiten du eta, batez ere, burua indartzen du. Sekulako ariketa da buruarentzat. Eta besteek ere ikasten dute. Lehen egunetik salto zailenak egiteko go-go duenak ulertzen du pausoz pauso joan behar dela, txikitik hasi behar dela handira iristeko. Hori ere ikasketa garrantzitsua da», jarraitu du.

Terapeutikoa da parkourra. Norbere burua indartzeko eta konfiantza areagotzeko tresna da, ahalduntzeko tresna bat. Bide horretan, gero eta herrialde gehiagotan terapia psikologiko modura erabiltzen hasi dira. Gerrak birrindutako

Ezkerretik eskuinera, Raul Mihai, Ibon Andueza Linazasoro, Beñat Jauregi Artola eta Urko Alvarez Garcia, Irungo Bentak auzoko gune batean parkour egiten. Lotzen ADD Elkarteak kideak dira.
Juan Carlos RUIZ | FOKU

herri eta hiri askotan ere bertako gaztetxoek parkourrean topatu dute ihesbidea, Alepon kasu.

Lotzen Elkartekoek garbi daukate: parkourra egiten ikasi egin daiteke eta edonork edonon praktikatu dezake. «Oso estereotipo zurrinak osatu dira parkourraren inguruan. Akaso azken urteotan pixka bat samurtzen ari dira, sare sozialetan presentzia handia duelako eta gero eta jende gehiago ikusten delako kalean. Baina lehen arraroa zen parkourra egiten zuena, bakartia, normalean futbola gustatzen ez zitzaiona, apartatu egiten zena... Hori aldatzen ari da eta eskerrak», iritzi dio

Beñat Jauregik. Bera 29 urte zituela hasi zen parkourrarekin eta garbi dauka luze segitu nahi duela. «Hori ere hautsi beharreko ustea da. Parkourra ez da gaztetxoaren kontua. Bakoitzak bere neurrian egin dezake».

Hori da, hain justu ere, Lotzen Elkartearen beste helburuetako bat: parkourra beste era batera ikusaraztea. «Hemen eta munduan ezagutzen da parkourra. Baina hitz hori entzun eta teiltatuetatik salto egiten duen jendea irudikatzen dute askok. Alderdi sentzazionalista bakarrik ezagutzen da. Edo hori ezagutzen da batez ere. Beste era batera ikusarazten saiatu behar dugu. Modu didaktikoan. Beldurrak gainditzeko modu bat, norbere buruan konfiantza irabazteko era. Askok uste dutena baino jende gehiagok egin dezake, bakoitzak bere neurrian. Adinik ere ez dauka. Nik denbora luzean egiten jarraitu nahi dut, zahartu arren», jarraitu du Jauregik.

GORPUTZAK ETA BURUAK, PAREAN

Baldarrak, abilak, gazteak, zaharrak. Raul Mihaik garbi dauka parkourraren sekretua bat eta bera dela denentzat: gorputzak eta buruak bat egitea. «Parkourrak zure gaitasunen inguruko jakin-mina pizten du: gai izango al naiz hau edo bestea egiteko? Saiatu eta saiatu, garapen bat ematen da. Baina alderdi fisikoak eta buruak parean joan behar dute, entrenamendu fisikoez aparte, zure buruan konfiantza landu behar duzu. Gorputzak eta buruak parean joan behar dute. Salto baten erdian zalantza edo beldurra sortzen bazaizu, gaizki. Eta, alderantziz, buruz indartsu egon arren, gorputzak ez badu erantzuten, gaiz-

ki. Biak pare-parean joan behar dute».

Parkourrak sare sozialetan lortu duen ikusgarritasunak baditu bere argi-ilunak. Bate-tik, jarduera ezagutzera eman du eta normaldu egin du neurri batean. Baita, bestetik, parkourra teiltatuz teiltatu egiten diren salto ikusgarri horiek baino ez direla sinistarazi du. «Batuetan hasiberriak sare sozialetan ikusten dituen akrobazia ezinezko horiek egin nahi ditu lehen egunetik bertatik. Neska-mutikoez hasieratik *mortal* bat edo *gato* bat egin nahi dute. Horrek bere denbora eskatzen du. Lehendabizi salto egiten eta erortzen ikasi behar da. Gure lana da ikasle horiei ulertaraztea pausoz pauso joan behar dugula», azaldu du Alvarezek.

Izan ere, sare sozialetako salto harrigarri eta erorketa ikaragarri horietan ez da atzeko lana ikusten. «Salto bakoitzak, mugimendu bakoitzak, atzetik lan gogorra eta luzea du eta hori ez da ikusten bideo horietan. Horregatik, erraza ematen du».

Beste gako garrantzitsua eman du Alvarezek: erortzen jakitea. «Oso garrantzitsua da; pareta bati heltzera zoazenean, salto egiten duzunean, korrika zoazenean... oso garrantzitsua da erortzen jakitea, ahalik eta min gutxienez hartzeko eta lesio larriak ekiditeko. Guk ez dugu lesionatu nahi denbora luzean segitu nahi dugulako parkour egiten».

Mihai ados dago. «Batuetan komeni da modu kontrolatua erortzea eta horrela erortzen ikastea. Horrek berak konfiantza ematen dizu salto bat egiteko orduan».

Kanpotik begiratuta arrisku-tua begitandu arren, ez omen dute susto handirik izan par-



Lerroon gainean, goitik behera, Urko Alvarez Garcia eta Beñat Jauregi Artola, bakoitza mugimendu bat egiten. Alboko orrialdean, goitik behera, Raul Mihai eta Ibon Andueza Linazasoro.
Juan Carlos RUIZ | FOKU

kourra praktikatzen. «Beste kirol batuetan lesio garrantzitsuagoak izan ditut. Kanpotik ematen du parkourra oso arriskutsua dela. Baina nik, behintzat, inoiz ez dut egiten seguru egingo dudala ez dakidan zerbait. Ez duzu salto egiten pentsatuz 'ea zer gertatzen den'. Ez, ez, ez da horrela. Saltoa abiatzen duzunerako buruan dituzu eman behar ditu-

zun pauso guzti-guztiak, dena bisualizatzen duzu. Mentalki oso prestatuta joaten zara eta fisikoki ere badakizu gaitasunak landu dituzula. Prestakuntza oso garrantzitsua da», nabarmendu du Alvarezek.

Inklusio sozialerako tresna ere bada. Lotzen Elkartetik antolatzen dituzten jarduera guztiak doakoak dira parte hartzaileentzat. «Hori da gure



filosofia. Baztertuta sentitzen den jende askok parkourrean topatzen du bere tokia. Ni, adibidez, oso kirolzalea naiz, baina ez zait futbola gustatzen. Futbola gustuko ez duen jende askok jarduera fisiko honetan topatu du bere tokia. Nik asko ezagutu ditut. Eta badaude futbola eta parkourra gustuko dituztenak, noski. Inklusiorako tresna ere bada.

Kalean denbora asko pasatzen duten haur eta gazteentzat aukera ona da. Kalean zaude, bertan dituzu baliabide guztiak eta zapatila batzuk bakarrik behar dituzu, ez duzu besterik behar. Ez duzu futbol zelairik behar, ez baloirik, ez eskalatzeko oinetakoak... zure eskuekin eta hankekin nahikoa duzu», nabarmendu du Alvarezek.

Terapeutikoa da parkourra. Norbere burua indartzeko eta konfiantza areagotzeko tresna da, ahalduntzeko tresna bat. Gero eta gehiago terapia psikologiko modura erabiltzen da

«Batzuetan hasiberriak sare sozialetan ikusten dituen akrobazia ezinezko horiek egin nahi ditu lehen egunetik bertatik. Horrek bere denbora eta lana eskatzen du»

Parkourra bakarrik edo taldean egin daiteke. Norberak bere buruarekin lan egiten du, baina lan hori kideekin partekatu dezake. «Parkourrean komunitate bat existitzen da eta komunitate horren izaera nahiko indartsua da. ADDak sortu zituztenentzat komunitatea oso garrantzitsua zen eta hori bultzatzen zuten: elkartasuna, lankidetz... Horregatik lehiaketan kontua nahikoa iskanbilatsua da parkourrean, hasieratik ulertu baita parkourra ez dela praktika lehiakorra. Lotuago dago elkarrekin ikasteari eta elkarri laguntzeari, elkarren arteko lehiari edo konparaketari baino», azaldu du Jauregik. Badaude parkour lehiaketak, baina bistakoa den ez dira Lotzen Elkartearen gustukoak. «Guk ez ditugu bultzatzen».

Kalea da parkourra egiteko tokia eta trazatzaile bakoitzak ditu bere toki kutunak. «Nik urteak neramatzan toki bereetik pasatzen ia egunero eta halako batean pentsatu nuen; 'hori salto batzuk egiteko toki ona da, ezta?'». Eta horrela hasi nintzen bertan praktikatzeko. Gure inguruan topatzen ditugu tokiak eta oso onak direnean *sitiakoak* esaten diegu modu informalean», azaldu du Ibon Anduezak.

Badira Parkour Park deiturikoak, espresuki jarduera horretarako prestatutako tokiak. «Aukerak ematen dituzte. Komunitatearentzat elkargune bat, elkar ezagutzeko, partekatze, entrenatzeko. Baina us-

te dut ez dagoela horretarako beharrik, badira aukerak kalean. Akaso faltan sumatzen duguna estalitako tokiak izatea da, hemen euri asko egiten baitu. Baina, tira, euria egiten duenean ere moldatzen gara. Parkour parkeak sortzen badiutuzte, izan daitezela gehigarri bat, ez gaitzela horietara mugatu. Ez litzaiguke gustatuko kalearen erabilera mugatzea», jarraitu du Anduezak.

ERRONKA, EMAKUMEAK ERAKARTZEA

Lotzen Elkartek dituen erronken artean bada garrantzitsua bat: emakume gehiago erakartzea jarduerara. «Desoreka handia dago. Egoera pixkanaka aldatzen ari da, oso mantso. Beste herrialde batzuetan adibidez lan handia egin dute arlo horretan. Hemen parkourraren munduan gabiltzan eragileak ere hasi gara desoreka horri arreta jarri eta egoera iraultzeko moduak pentsatzen», azaldu du Jauregik.

«Lotzenen emakume bakarra daukagu. Zortzi gizon eta emakume bat. Ikasleen artean emakumeak ere baditugu, baina askoz gutxiago haurretan. Helduetan egoera desberdina da, gero eta emakume gehiago animatzen da. Baina garbi dago estereotipoak hautsi behar direla», gehitu du Alvarezek.

Eta parkourra egiteko ez da behar ez adinik, ez generorik, ez abilitade fisiko berezirik. Anduezairen hitzetan, bi gauza bakarrik behar dira, «parkourra egiteko gogoia eta irudimena».