

Freerunnen

Een sport voor waaghalzen

Freerunnen is een sport waarbij je met sierlijke bewegingen door de stad rent. Obstakels als muurtjes en daken worden met een salto genomen.

Mensen die van dak naar dak springen, salto's van de hoogste plaatsen en dat allemaal in de stad, zonder trampoline of bescherming. Dat is freerunnen.

Freerunnen is een nieuwe vorm van het Franse Le Parkour. Le Parkour is van oorsprong een ontsnappingstechniek waarbij je zo snel mogelijk van punt A naar punt B moet komen, door middel van vloeiende bewegingen. Het verschil met freerunnen is dat je niet zo snel mogelijk, maar zo sierlijk mogelijk van punt A naar B moet zien te komen.

Een freerunner gaat met een sierlijke beweging over alle obstakels die hij op zijn weg tegenkomt heen. De techniek waarmee een freerunner over obstakels gaat, heet vault. Een freerunner maakt voornamelijk gebruik van een salto vooruit (frontflip), of een salto achteruit (backflip).

Dit is de catleap, waarbij van de ene naar de andere kant wordt gesprongen, zodat je er aan kan hangen en er vervolgens overheen kan klimmen. En dit is de railflip, een overslag over een muurtje.

Freerunnen is een leuke en goede manier om je lichaam en geest helder te houden. Ook leer je goed grenzen verleggen én het ziet er natuurlijk erg stoer uit. Voor freerunnen heb je geen dure schoenen, geen dure kleding en geen helm of bescherming nodig. Wel is het belangrijk dat je een lekker zittende trainingsbroek en shirt hebt en stevige sportschoenen. Onervaren beginners moeten zich beschermen: hun handpalmen met speciale handschoenen. en een vest om hun middel, om bij het maken van een roll de rug te beschermen.

Een freerunner moet open-minded zijn om open te staan voor de elementen van freerunning. Een freerunner schaamt zich zeker niet voor waar hij mee bezig is en is vooral trots dat-ie de sport kan beoefenen. Lef komt vanzelf, net als conditie en lenigheid. Verder heeft een freerunner respect voor z'n omgeving. Dat komt doordat freerunners een directer contact met hun omgeving hebben. Ze zullen bijvoorbeeld ook niet snel rotzooi op de grond gooien.