



## PRESSEMEDDELELSE

Randers, den 12. september 2011

### Parkour det helt store hit i RgF!

- Sidste sæson introducerede RgF den hotte bevægelsesform parkour. Parkour er en forholdsvis ny idrætsform i hastig udvikling særligt i det unge miljø.

#### Hvad er parkour?

Parkour handler om at bevæge sig fra punkt A til B på den hurtigste og mest effektive måde udelukkende ved at bruge kroppen. Det foregår ofte i byen, men kan i realiteten foregå alle vegne. Man benytter bygninger, legepladser, vægge, bænke, etc., som forceres på alternative måder. Det handler nemlig om at se muligheder, der hvor andre ser begrænsninger.



#### Parkour rykker ind i gymnastiksalen

RgF havde i sidste sæson for første gang parkour på programmet. Holdet blev et kæmpe tilløbsstykke, og allerede efter første træning var holdet overtegnet, hvilket var noget af en overraskelse for initiativtagerne Lars Søndergaard og Jeppe Aaquist.

På baggrund af den meget store succes sidste år har RgF struktureret om og udvidet programmet, således der i denne sæson er ikke mindre end 3 hold. En af initiativtagerne, Lars Søndergaard, fortæller, at nu kan man allerede fra 7 års alderen dyrke parkour, så der burde være mulighed for at få stillet sin lyst og måske også sin nysgerrighed.

Grunden til den store succes kan skyldes flere ting, men efter Lars Søndergaards vurdering handler det i særdeleshed om, at der ingen regler er for, hvordan man skal bevæge sig. Man udvikler og udfordrer sin egen fysiske formåen og mentale styrke. Jeppe Aaquist supplerer, "Der er ikke fokus på bestemte teknikker og fejlretning, men bevægelsen tilpasses den enkelt, hvilket tiltaler rigtig mange børn og unge."



Holdene har fast base på Hobrovejens Skole, men udover at træne i gymnastiksalen foregår træningen også på skolens udearealer og i bymiljøet, hvor deltagerne skal bruge de udfordringer og forhindringer, som byen byder på.

---

For yderligere oplysninger er I meget velkommen til at kontakte Lars Søndergaard på mobil 3085 5616.

Med venlig hilsen

**Randers gymnastiske Forening**

