

Freerunnen

Mensen die van dak naar dak springen en dat allemaal in de stad, zonder trampoline of bescherming. Dat is freerunnen. Freerunnen is van oorsprong een ontsnappingstechniek waarbij je zo sierlijk mogelijk van punt A naar punt B moet 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). Bij de catleap, spring je op een speciale manier van de ene naar de andere kant, zodat je er aan kan hangen. Vervolgens klim je er dan overheen. 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. Een freerunner schaamt zich zeker niet 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 omdat freerunners een directer contact met hun omgeving hebben; ze zullen bijvoorbeeld ook niet snel rotzooi op de grond gooien.