



Bild: Smorgasbord Picture House

Yalla Parkour

Yalla Parkour är en poetisk dokumentärfilm och en dialog mellan den exilpalestinska filmaren Areeb Zuaiter och parkouratleten Ahmed Matar, som är en del av gruppen Gaza Parkour. Ett decennium av videomaterial skildrar både verkligheten i Gaza bortom krigets förödelse och en ung mans strävan efter att ta sig därifrån.

Filmen är en av de sista bildberättelserna från Gaza innan det senaste kriget bröt ut 2023. Med filmen som fond kan samtal föras om krig och fred, om livets utveckling och förändring, om flykt och längtan tillbaka.

EN FILMHANDLEDNING FRÅN SVENSKA FILMINSTITUTET
Rekommenderad för åk 7-9 samt gymnasiet.

Om filmhandledningen

Denna filmhandledning vänder sig till elever i högstadiet och gymnasiet och till dig som arbetar som lärare för dessa årskurser. Filmen är en dokumentärfilm som utspelar sig i Palestina men egentligen inte handlar om kriget där. Att prata om konflikten i Mellanöstern ger ändå förståelse för situationerna i filmen och är en del i handledningen.

Med stöd i handledningen kan ni lära er mer om filmen som medium och dokumentärfilmengenren. Film är en sorts text som man, precis som skriven text, behöver öva sig på att läsa, tolka och diskutera för att förstå på djupet. Filmen berör också frågor om identitet, kultur, tillhörighet och självutveckling. Den kan med fördel användas som utgångspunkt för att diskutera och reflektera kring värdegrund, om att växa upp och drömma om framtiden, och om att bli vuxen och söka sina föräldrars rötter.

Handling

I Gaza bor Ahmed, en tonåring som lever för sin parkourträning. Tillsammans med ett stort kompisgäng ägnar han det mesta av sin tid åt att utföra livsfarliga tricks och öva sig på halsbrytande volter i de ruiner som finns överallt i Gazas ökenliknande strandlandskap. Då och då skadar sig en kille allvarligt i övningarna, men livet går vidare och man reser sig upp, oavsett hur hårt man fallit. Ahmed filmar det mesta av gruppens framfarter och delar materialet med Areeb som bor i USA och arbetar som filmskapare. Hon har sina rötter i Palestina, men har aldrig bott där.

Areeb följer gruppens utveckling och livet i Palestina

som en sorts bearbetning av saknaden av sin mamma, som kom därifrån. Areeb's nostalgi för Palestina förändras i mötet med Ahmeds verklighet där och hans längtan efter att ta sig därifrån. De videor som Ahmed först delar med Areeb får hennes kärlek till Palestina och livet där att växa, och hon ser det skimra som gjorde modern så glad och lätt varje gång de var där på besök i Areeb's barndom. Hon fascinerar av Ahmed och hans vänners förmåga att skratta, roa sig och ignorera den spända situationen i väntan på nästa krigsutbrott. Med tiden får Areeb allt större insikt i den förtvivlan, fattigdom och brist på möjligheter som Ahmed upplever, och förstår hans längtan därifrån – trots att hon också vet och förstår att priset för att lämna sitt ursprung är en sorts tomhet som inte helt går att fylla.

I växlande videoklipp från både Areeb och Ahmeds kameror följer vi dem under en tioårsperiod. Ahmed hinner bli en ung vuxen man, som med hjälp av sin udda idrott till slut lyckas fly från Gaza, men till priset av att inte kunna återvända på många år. Filmen kombinerar enkelt, direkt filmande med handhållen kamera och action-kameror med en professionell bearbetning och redigering av bildmaterialet. Berättandet växlar mellan Ahmeds video- och telefonbaserade dialog med Areeb, hennes egna minnesmonologer till den döda mamman och ett mer klassiskt dokumentärt berättande om Ahmed och hans vänners vardagsliv.

Filmen och läroplanen

Ämnet samhällskunskap ska, enligt gymnasieskolans läroplan, ”syfta till att eleverna breddar, fördjupar och utvecklar kunskaper om människors livsvillkor”, samt att ge eleverna förståelse för hur politiska, sociala och ekonomiska band länkar samman människor globalt.

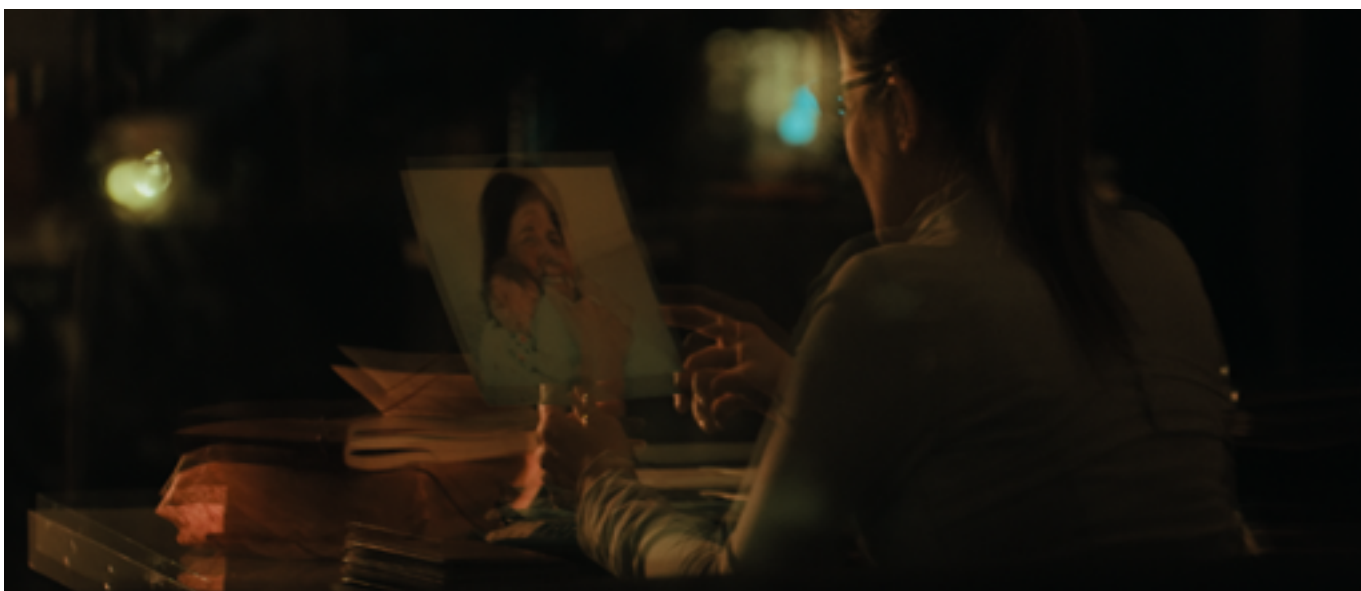


Bild: Smorgasbord Picture House

Undervisningen ska ta upp frågor om demokrati och mänskliga rättigheter, och ett visst fokus på barns och ungdomars rättigheter skrivs fram. Alla dessa aspekter kan med fördel diskuteras och implementeras i undervisningen med *Yalla Parkour* som utgångspunkt.

Att läsa om Israel-Palestina-konflikten kan knytas till historia, religion, samhällskunskap, geografi och internationell ekonomi och politik. Det är en viktig men svår fråga att diskutera inom alla SO-ämnen, liksom i relation till mer övergripande värdegrundsfrågor om rättvisa, tolerans och människovärde.

I de mer allmänna delarna av läroplanen betonas värden som utbildningen ska förmedla, såsom individens frihet och integritet samt alla människors lika värden. Detta ska inte bara läras ut av skolan, utan även gestaltas. Att använda sig av en dokumentärfilm som gestaltning av dessa frågor är ett utmärkt val. Berättelser som ger liv åt personer, oavsett om de är dokumentära eller fiktiva, har stor potential att ”främja förståelse för andra människor och förmåga till inlevelse”, vilket också är en målformulering i läroplanens kapitel om skolans värdegrund och uppgifter. Samtidigt kommer analys av och samtal om film som berättande medium att stärka elevernas förmåga att läsa rörlig bild, vilket i sig är en färdighet som behövs och som hör ihop med viktiga kunskaper som källkritik, tolkningsförmåga och förmåga att formulera sig och reflektera.

Filmens form och innehåll

Filmens karaktärer och berättande

I filmen *Yalla Parkour* växlar vi mellan två huvudsakliga perspektiv; Ahmeds och Areeb's. Det senare är mer personligt och introspektivt, och det förra innehåller dimensioner både av en sorts självrapportering/video-dagbok och ett mer klassiskt reportage. Där följs Ahmed



Klipp 1
Källa: Smorgasbord Picture House

i sin vardag i stället för att filma själv. Filmen är en sorts kronologiskt kollage där flera sätt att filma klipps ihop och kombineras så att berättelsen löper på flera plan samtidigt och vissa saker uttrycks mer direkt än andra.

- Diskutera i helklass. Vem är Areeb? Vad får vi veta om henne? Vilka människor finns omkring henne (levande och döda)? Vem är Ahmed? Vad får vi veta om honom? Vilka människor finns omkring honom?

- Varför är Areeb så fascinerad av Ahmed och hans vänner? Vilka bitar i Ahmeds berättelse och hans livs utveckling göder Areeb's längtan efter sina palestinska rötter och vilka bitar ger henne nya perspektiv på Palestina och livet där? Vilka nya perspektiv är det?

- Läs om filmen på [dessa hemsida](#) (på engelska). Läs tyst individuellt. I mindre grupper hjälps ni åt att slå upp och diskutera betydelsen av ord som var nya för er. Diskutera sedan innehållet i texten. Stämmer det med er uppfattning om filmen? Vilka saker förstår ni eventuellt i ett nytt ljus efter att ha läst den här texten? Varför tror ni att ni missade de aspekterna när ni såg filmen? Vem upplever ni som filmens huvudperson? Vem upplever ni att texten positionerar som filmens huvudperson?

- Diskutera Ahmeds sociala liv i helklass. Vad tänker ni om att hans föräldrar inte vet något alls om vad han sysslar med när han tränar? Vad tänker ni om att det bara är killar och män som verkar figurera i Ahmeds värld? Hur är stämningen mellan Ahmed och hans kompisar? Vilka egenskaper och beteenden uppmuntrar de hos varandra? Vad beror det på?

- Prata om [dramaturgibegreppet](#) generellt och inom film. Tycker ni att någon av de modeller som presenteras stämmer överens med filmens berättarstruktur? Kan man identifiera mer än en berättarstruktur? Vilka saker och scener i filmen hör till Areeb's egen berättelsenivå? Vad berättar om Ahmeds livsutveckling? Hur gestaltas mötet och kontakten mellan Areeb och Ahmed? Vilka dramaturgiska strukturer passar för vardera linjen/berättelsenivån i filmen?

- Se [klipp 1](#). Diskutera klippet utifrån den första dramaturgimodellen i materialet. Vilken dramaturgisk fas är det här? Diskutera också klippet's miljöer och personer. Vad får vi veta om dem? Vilken stämning är knuten till vilken person? Hur många nivåer/linjer i berättandet kan ni se i klippet? Hur är linjen med Areeb's inre resa representerad? Vad i klippet berättar om hennes kontakt med och filmiska gestaltning av Ahmeds liv? Vad i klippet berättar på ett mer reportagelikt sätt om Ahmeds miljö och situation?

- Se [klipp 2](#). Vad tänker ni om den här linjen/berättelsenivån?

vån i filmen? Vilka saker handlar den om? Vilka känslor bär Areeb på? Hur kommuniceras de i bilderna? På flera ställen är bilderna ”dubbla”, så att vi ser två scener eller skeenden ovanpå varandra. Vad vill Areeb kommunicera om länken mellan Ahmeds liv och hennes identitets-sökande med den här tekniken? Hur kopplar hon den länken till det större skeendet i Gaza?

- Se [klipp 3](#). Prata om miljöerna och kameravinklarna. Vad ser vi i bilderna, och vad berättar det om livet i de här miljöerna? Vad tror ni inte visas i bild? Hur tror ni att killarna tänker när de väljer kameravinklar för att filma olika saker? Vilka saker (byggnader, kläder, ljud) tänker ni är annorlunda jämfört med om ni skulle filma en kort sekvens i ert eget vardagsliv, till exempel när ni träffar kompisar efter skolan? Gör en individuell skrivövning där ni antingen arbetar med en miljöbeskrivning av scenen i prosaform, eller skriver ner scenen som i ett filmmanus. Länkar med tips och material för de olika genrererna finns sist i handledningen.

- Vad tänker ni om filmen som tidsdokument? Reflektera till exempel kring det faktum att de byggnader där Ahmed och hans kompisar tränade inte längre finns, till följd av krigsutbrottet år 2023. Försök hitta bilder eller filmklipp på staden där ni bor som är femtio eller hundra år gamla. Vilka saker har förändrats?

Parkour - konsten att förflytta sig

Parkour är en sorts folksport i så måtto att den har uppstått fristående från det traditionella och organiserade idrottslivet, och i dess grundform är det inte meningen att vara en tävlingssport. Fokus ligger på att förflytta sig i naturliga (urbana) miljöer, enbart med hjälp av kroppens kraft och smidighet samt tekniska trick. Sporten växte fram i Frankrike och är idag populär på många ställen. I Sverige har den tagits upp som en gren inom Svenska gymnastikförbundet. Parkour kan utövas av barn, vuxna och äldre.

- Skriv en reflekterande text med titeln “Konsten att förflytta sig” (vilket är vad parkour ordagrant betyder) där ni knyter filmen med Ahmeds situation och livsberättelse till detta tema.

- Läs mer om [parkour på Wikipedia](#). Ni kan arbeta i grupper och ta er an ett avsnitt/kapitel var som ni sammanfattar och redovisar muntligt (eventuellt med en digital presentation med bilder och/eller filmklipp) för resten av klassen.

- Se någon av de instruktionsvideor om parkour för nybörjare som det finns länkar till sist i handledningen och prova själva på några av tricken om ni vill. Ni kan filma era försök och visa varandra, eller så går ni ut i helklass och försöker tillsammans.

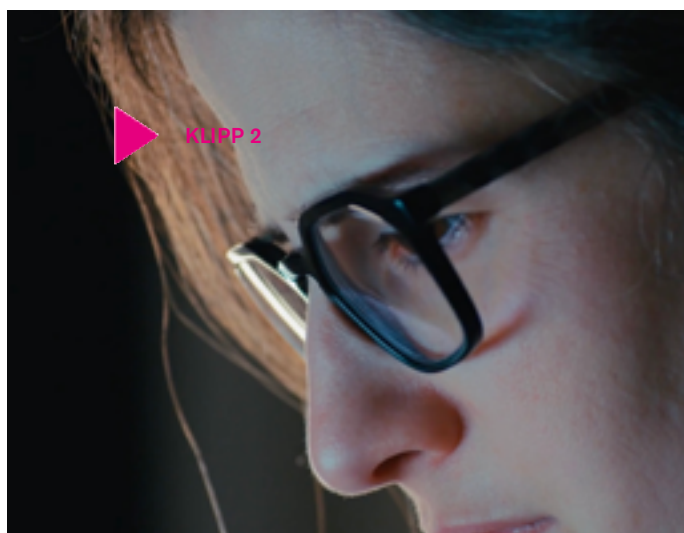
Att leva i krig, fattigdom och osäkerhet

Gaza har varit en av världens mest och hårdast krigsdrabbade zoner i flera decennier. Filmen utspelar sig åren före 2023 och är en av de sista filmiska skildringarna inifrån Gaza innan det senaste krigsutbrottet. Ahmed och hans vänner lever i ständig väntan på att nya stridigheter ska bryta ut. Trots att filmen visar en period då ingen aktiv krigsföring pågår präglas tillvaron av fattigdom, förtryck och splittring, då Palestina som stat är delad och ockuperad. Alla vägar in och ut ur landets olika delar kontrolleras av Israel och andra länder som är aktiva i Mellanösternkonflikten.

- Skriv en reflekterande text om att växa upp, vara ung och fundera över framtiden. Vilka saker har ni gemensamt med Ahmed i era tankar om framtiden? Vilka saker skiljer sig åt?

- Se [klipp 4](#). Diskutera i helklass era hur det skulle vara om ni inte kunde lämna Sverige, eller om priset för att lämna landet skulle vara att ni inte kunde återvända. Vad skulle kunna få er att ändå lämna Sverige i så fall? Areeb pratar i filmen om den tomhet som uppstår om man lämnar sitt liv och sitt hem, sin familj, även om det man flyr till kanske är en rikare och tryggare plats. Vad menar hon? Vad tror ni att Ahmed saknar när han lever i Sverige? Tror ni att tankar och känslor när det gäller just tomhet, saknad och behovet av att skapa en ny identitet skiljer sig åt beroende på om flykten är mer frivillig eller om man tvingas fly hals över huvud på grund av pågående krig eller katastrof? Vad är det som gör att just Ahmed lämnar Gaza, medan hans kompisar blir kvar?

- Diskutera i mindre grupper hur osäkerhet och sämre framtidsutsikter påverkar ens mående när man är ung. Vilka saker oroar ni er själva för ska bli sämre i vårt samhälle framöver? Finns det något ni känner att ni kan göra för att bidra till att det utvecklas på ett annat sätt? Vilka saker tror ni kommer att bli bättre än vad de är nu?



Klipp 2
Källa: Smorgasbord Picture House



Klipp 3
Källa: Källa: Smorgasbord Picture House

- Fortsätt på det här temat genom att göra en hemuppgift där ni gör en kort intervju med era vuxna (till exempel en vårdnadshavare, någon av deras kompisar, en äldre släkting eller någon som jobbar på skolan). Vilka farhågor och förhoppningar hade de när de var i er ålder? Vilka saker har blivit bättre och vad har blivit sämre i samhället i stort, tycker de, jämfört med när de var yngre? Vilka mer personliga saker har blivit annorlunda (bättre eller sämre) än vad de hade tänkt sig? Spela in intervjun med telefon eller annan enhet och transkribera den sedan själv. Renskriv och lämna in skriftligt, redovisa sammanfattande muntligt för klassen. Alternativt använder ni ett AI-verktyg för själva transkriptionen och skriver sedan om intervjun till ett reportage utan att använda AI (instruktion för att skriva reportage finns sist i handledningen).

Palestina och Israel – en konstant konflikt

Konflikten i Mellanöstern, som har flera historiska bottnar och har involverat olika stater som aktiva parter under olika faser, används som ett brett samlingsnamn för den i grunden territoriella oenigheten mellan Palestina och Israel. Sedan 2023 har Gaza helt slitits sönder av de pågående attackerna från Israel, som av flera internationella instanser har rubricerats som folkmord. En konflikt med så många lager, så lång historia och så många politiska och kulturella implikationer kan aldrig förstås helt neutralt.

- Läs den historiska utvecklingen av Israel-Palestina-konflikten på Svenska FN-förbundet [Globalis webbsida](#). Hoppa över den sista biten som är en sammanfattande tidslinje – gör i stället en gemensam tidslinje i helklass (på tavlan eller med digitalt verktyg) under ledning av läraren.
- Med utgångspunkt i er tidslinje skriver ni ett referat av informationen, alltså en egen väldigt kortfattad historisk exposé över konflikten och med viktiga punkter som rubriker.



Klipp 4
Källa: Källa: Smorgasbord Picture House

- Använd SO-rummets startsida för Mellanöstern-kunskap som utgångspunkt och arbeta individuellt, i par eller mindre grupper med snabbfakta om de olika länderna där. Under varje land finns länkar till texter och material. Använd det ni tycker är intressant och relevant, men inkludera alltid grundfakta om landet som befolkning, språk, geografi, ekonomi och liknande. Sök eventuellt även fakta om ditt/ert land via andra källor (gå till originalkällorna om ni använder AI för att hitta informationslänkar). Redovisa muntligt för klassen med en digital presentation som innehåller både text, bild(er) och någon typ av grafik (till exempel ett diagram), använd PowerPoint, Prezi eller annat presentationsverktyg och se till att ange alla källor ni använder. Elever på högstadiet kan med fördel arbeta med mer analoga verktyg, till exempel göra ett kollage med karta, faktarutor, (utskrivna) bilder, diagram och historisk tidslinje med viktiga punkter i landets historia.

- Diskutera i helklass eller i mindre grupper vilka andra bild- eller filmskildringar ni har sett av Gaza och/eller Israel-Palestina-konflikten i stort. Det kan vara bilder i sociala medier, tryckta tidningar eller böcker, nyhetsklipp från tv eller andra filmer. På vilka sätt skiljer sig de bilderna från *Yalla Parkour*? Hade ni kunnat föreställa er en verklighet som Ahmeds och hans vänners när ni såg bilder från kriget?
- Arbeta i grupper med att jämföra (svensk) rörlig bildrapportering från olika samtida krig, exempelvis det i Gaza, Ukraina eller Jemen. Vilka saker fokuseras det på i nyhetsrapporteringen ni hittar? Strategisk krigföring, humanitära frågor eller något annat? Vilka människor skildras och hur skildras de? Vilka ord används för att beskriva civilbefolkningarnas situationer? Vilka ord används för att beskriva den militära dimensionen av respektive konflikt? Hur mycket får vi veta om de stridande ländernas politik i respektive konflikt? Vilka bilder får vi se i klippen? Redovisa för varandra och illustrera med filmklipp från olika nyhetskanaler.

TIPS PÅ FÖRDJUPNING

Se

Naila and the Uprising (Julia Bacha, 2017, USA/Palestina) Dokumentär om ett underjordiskt kvinnonätverk som arbetar för det palestinska folkets befrielse och självbestämmande.

No other land (Basel Adra, Yuval Abraham, Hamdan Ballal, Rachel Szor, 2024, Palestina/Norge) Dokumentär om kriget och ockupationerna på Västbanken (se gratis på [Kunskapskanalen](#))

Life Is Beautiful (Mohamed Jabaly, 2023, Palestina/Norge/Qatar) Dokumentär om regissörens separation från sin familj i Gaza och flykten till Norge.

Läs

Drömmen om Palestina – Randa Ghaza, ungdomsroman, 2023. Om unga i Palestina och deras strävan efter fred och frihet samt hoppet om ett slut på ockupationen.

Morgon i Jenin – Susan Abulhawa, roman, 2011. Släktkrönika över palestinsk familj från 1940-talet och framåt,

Den perfekta konflikten – Johan Berggren, reportagebok, 2023. Bygger på författarens resor i Israel-Palestina-regionen och intervjuer med människor som lever i konflikten.

Kamelfärden till Sverige – Soudabeh Choupani, Goodarz Tehrani, Amri Tehrani, självbiografi, 2018. Om en familjs flykt från Iran till Sverige.

Jag bodde i Sverige – Annette Rosengren, reportagebok, 2021. Om svensktalande unga afghaner som flytt vidare från Sverige till Frankrike.

Länkar

[Filmens officiella webbsida](#)

Två instruktionsvideos från Ronnie Street Stunts: [10 Parkour Moves Anyone Can Learn](#) och [5 Best Parkour Moves to Outrun Anyone - How to Escape](#)

[Att skriva en filmscen](#)

[Information om och tips för miljöbeskrivning i prosa](#)

[Instruktioner för att skriva reportage som skoluppgift](#)

[Information om Mellanösternkonflikten via Globalis, Svenska FN-förbundet](#)

[Kort intervju i SVT med Ahmed Matar](#)

PRODUKTIONSUPPGIFTER

Sverige, Qatar, Saudiarabien, Palestina, 2025

Regi: Areeb Zuaiter

Producent: Basel Mawlawi

Foto: Ibrahim Al-Otla, Marco Padoan, Umit Gulsen

Musik: Diab Mekari

Klippning: Phil Jandaly

Tekniska fakta

Längd: 89 min

Censur: Tillåten från 11 år

Sverigepremiär: 2026-02-20

Distribution: Smorgasbord Picture House

Filmen kan också finnas i utbudet hos din mediecentral.

REDAKTION

Text: MK Cornelius

Redaktör: Rebecka Bülow

Svenska Filminstitutet, juni 2026

KONTAKT

filmiskolan@filminstitutet.se
filminstitutet.se/filmpedagogik

Observera

Filminstitutet kan inte garantera att filmen finns i distribution sedan den har slutat visas på ordinarie biografrepertoar.

Här kan ni lära er mer om hur en hittar och bokar film för visningar i lärande sammanhang.

filminstitutet.se/skolbio