

Trendsportart Parkour

Parkour – es gibt keine Hindernisse mehr

Die Trendsportart „Le Parkour“ ist aus Kinofilmen und Werbespots nicht mehr wegzudenken: Jetzt feiert hierzulande die abgewandelte Form „Trakour – Training für Parkour und Freerunning“ ihren Siegeszug in die Sporthallen.



Sie springen elegant über Treppenstufen, hangeln sich wie Spiderman an Geländern und Garagenwänden entlang, rollen sich behände über Parkbänke – so als existierten keine Hindernisse. Spätestens seit Sebastian Foucan als Bösewicht in „Casino Royal“ vor James Bond eindrucksvoll und geschmeidig wie eine Raubkatze flüchtete, hat die Trendsportart Parkour, die in den achtziger Jahren von dem Franzosen David Belle in einem Pariser Vorort begründet wurde, die Sportwelt fest im Griff. Auch in Deutschland finden sich immer mehr begeisterte Anhänger – so genannte Traceure (französisch für „die sich den Weg ebnen“), die dank

perfekter Körperbeherrschung, enormer Sprungkraft und Mut alle Hindernisse auf ihrem Weg überwinden. Anders als andere Sportarten ist Parkour dabei losgelöst von speziellen Sportgeräten oder Teamkonstellationen: Der Sport ist jederzeit und überall ausführbar, ein Gegner ist überflüssig: lediglich Schuhe braucht der Traceur.

Mittlerweile gibt es hierzulande einen eigenen Verein: der Deutsche Parkour Association e.V. baut ein deutschlandweites Netzwerk auf, repräsentiert die Kultur und die Ideen, die Parkour zugrunde liegen und veröffentlicht regelmäßig Neuigkeiten, Trainingstipps und Veranstaltungstermine.

Ein Großteil der Traceure organisiert sich mittlerweile in überregionalen und lokalen Teams sowie spontanen Trainingsgemeinschaften. Trainingsgelegenheiten werden in Internetforen kommuniziert. Großen Anklang finden darüber hinaus professionelle Workshops, bei denen Anfänger wie Fortgeschrittene ihr Können unter der Anleitung internationaler Coaches optimieren können.



Voneinander und miteinander lernen

Doch nicht nur in Parks, Wäldern und Straßen etabliert sich Parkour. In abgewandelter Form (genannt Trakour) gehört das Training für Parkour und Freerunning zum festen Angebot der Niedersächsischen Turnerjugend. „Wir haben versucht, das Faszinierende an Parkour in die Sporthalle zu übertragen“, erzählt Jörg Ide, NTJ-Jugendbildungsreferent in der Landesturnschule Melle. „Die andere Namensgebung kommt daher, dass der Begriff Parkour rechtlich geschützt ist und daher die Verwendung als Name für ein Vereinsangebot nicht erlaubt“.

Von der Straße in die Turnhalle – in der Turnhalle für die Straße



Für Jörg Ide hat die Verlegung in den Indoorbereich mehrere Vorteile. Denn vielen Grundelementen von Parkour liegen Varianten altbekannter turnerischer Elemente zugrunde, die jeder aus dem Sportunterricht kennt.

„Viele Jugendliche assoziieren mit herkömmlichem Geräteturnen miefige Turnhallen und langweilige Sportstunden, bei denen man vor jeder Übung ewig in einer Reihe warten musste und der Lehrer am Ende alles besser wusste. Wir bringen Bewegung in das Ganze, peppen den

Geräteparkour durch ungewöhnliche Konstellationen auf. Auch das Lehrer-Schüler-Verhältnis weicht auf. Vielmehr sollen die Jugendlichen voneinander lernen und sich gegenseitig zu mehr Leistung anspornen.“

Und natürlich lassen sich auch „indoor“ interessante Hindernisse aufbauen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Stufenbarren und Sprossenwände eignen sich zum Hangeln, Bänke eingehängt in Ringe oder Kletterseilschlaufen zum Balancieren – und eine Kombination aus Kasten, Trampolin und Weichbodenmatte wird zum perfekten Übungsgerät für spektakuläre Sprünge, Handstandüberschläge oder Salti. Präzision, Körperbeherrschung und jede Menge Spaß sind die drei wichtigsten Komponenten.

„Die Sportart koppelt sich an eine Szene, ein Lebensgefühl und eine Philosophie, die für viele Jugendliche höchst attraktiv ist. Untermalt und akzentuiert wird dieses auch durch die dazugehörige Musik. Auch bei Trakour spielen Image, Philosophie und Musik eine wichtige Rolle. Daher sollten auch diese Aspekte beim Angebot berücksichtigt werden.“

Die Zielgruppe ist weit gefächert. „Trakour eignet sich nach ersten Erfahrungen am besten für die Zielgruppe zwischen 12 und 27 Jahren. Bislang interessieren sich verstärkt Jungen für die Trainingsmethode, obwohl auf dem Niedersächsischen Landesturnfest auch viele Mädchen mitgemacht haben“, erläutert Jörg Ide. Ein weiterer Vorteil: Besonders für Parkour-Anfänger ist Trakour als Einstieg perfekt geeignet. Statt auf hartem Asphalt landet der Sportler sicher auf Matten und hat einen erfahrenen Übungsleiter zur Seite, der Verletzungsrisiken abschätzen und dank kompetenter Hilfestellung minimieren kann.



Der größte Gegner ist der eigene Leichtsinn

Denn gerade für ungeübte Sportler birgt Parkour – das Original – große Risiken. Durch die Veröffentlichung waghalsiger Videos bei Internet-Videoportalen wie youtube.de, gibt es immer wieder Laien, die die Stunts ihrer Idole imitieren wollen und sich schlimme Verletzungen

zufügen. Dabei ist die Philosophie von Parkour das genaue Gegenteil: nämlich, dass der Traceur sich und die jeweilige Situation richtig einschätzt, die Kontrolle behält und seine individuelle Grenze sukzessive verschiebt. Selbstüberschätzung wird als „Makel“ und natürlich als „Selbstgefährdung“ angesehen. Erfahrene Traceure haben ihre Sprünge und Stunts jahrelang geübt und machen regelmäßig Krafttraining. Übung macht den Meister: Wer in der Halle sicher und verletzungsfrei trainiert, wird auf der Straße schnell zum Aufsehen erregenden Parkour-Künstler.



Die Anfänge von Parkour

Als Erfinder von Parkour gilt der Franzose **David Belle**. Als Junge wurde er von seinem Vater, einem ehemaligen Soldaten im Vietnam-Krieg, in der „Methode naturelle“, einem speziellen Trainingssystem das Körper und Geist stärken soll, unterrichtet. **David Belle** entwickelte aus den verschiedenen Disziplinen dieser Trainingsmethode – wie Klettern, Laufen, Springen und Balancieren – die neue Variante „**Parkour**“ und etablierte sie in den tristen Hochhaussiedlungen am Rande von Paris.

Eine Abwandlung von Parkour ist „**Free Running**“, für das Belles Landsmann und Freund Sebastien Foucan steht. Der Unterschied: Während der „**Traceur**“ Hindernisse vornehmlich ohne große Umwege und mit minimalem Aufwand überwinden will, stehen bei „**Free Running**“ Ästhetik und Akrobatik im Vordergrund – Salti und artistische Einlagen sind unbedingt erwünscht.

NTJ informiert

Trakour – Parkour zieht in die Halle

Mittlerweile bieten einige Vereine Trakour an – manchmal auch unter anderem Namen. Für Übungsleiter und Lehrer, die sich dafür interessieren, finden spezielle Lehrgänge und Weiterbildungen statt. Vereine und Schulen haben die Chance, Lehrgänge zu ordern.

Ab Herbst werden auf den Internetseiten der NTJ (www.ntj.de/trakour) Broschüren zum Download angeboten, die exemplarisch Anleitungen für den Aufbau beliebter Gerätekonstellationen beinhalten.

Mehr Informationen zu Trakour – Training für Parkour und Freerunning erhalten Sie auch bei Jörg Ide, dem Jugendbildungsreferenten der Niedersächsischen Turnerjugend in der Landesturnschule Melle unter www.ntj.de.