

Parkour - Ein Sport, der der Schwerkraft trotzt



Aufwärmen über der Aue: Sven Becker (rechts) läuft mit seinen Sportfreunden über die Ballustrade am Kriegerdenkmal hinter dem Amtsgericht. Wenige Minuten später werden sie sich über Geländer schwingen und Treppenschluchten mit Riesensprüngen überwinden. Fotos: Koch



Sprungkraft: Aus dem Stand überwinden die Sportler Distanzen von mehreren Metern.



Anderer Blickwinkel: Parkour-Sportler gehen neue Wege, nutzen ihre Umgebung kreativ.

# Keine Hürde ist zu hoch

Parkour-Sportler überwinden physische und psychische Grenzen im öffentlichen Raum

VON JAN BAETZ .. . . . .

**KASSEL.** Sven Becker nimmt Anlauf. Drei Schritte später stößt er sich vom Boden ab und katapultiert sich an einer drei Meter hohen Mauer in die Höhe. Er greift nach dem Rand, zieht sich nach oben. Der 27-Jährige ist Parkour-Sportler.

Immer wieder trifft er sich mit Gleichgesinnten am Kriegerdenkmal, am Staatstheater oder an der documenta-Halle. Das Ziel ist, sich mit Eleganz effizient durch den urbanen und natürlichen Raum zu bewegen. Die Wege, die man dabei nutzt, entspringen den eigenen Ideen, vorhandenen Möglichkeiten und dem eigenen Können.

Paul Wehrwein kam über das Turnen zum Parkour. Als Ausgleich zum Mathematikstudium begann der 26-Jährige, den Sport zu betreiben. In Hamburg lernte er zufällig Sven Becker kennen – und beide stellten fest, dass sie nicht nur den gleichen Sport mögen, sondern auch aus der gleichen Stadt kommen. Ein selbst gedrehtes Video erregte schließlich die Aufmerksamkeit der Vereine.

Heute sind die beiden, wie viele ihrer Freunde, als Übungsleiter für Parkour-Stunden in verschiedenen Sportver-

einen der Region aktiv. An der Albert-Schweitzer-Schule und der Wilhelm-Leuschner-Schule bieten sie Parkour an. Selbst Lehrer bilden die beiden inzwischen aus.

„Es geht darum, seinen Körper und seinen Geist zu stärken, seine eigenen Grenzen zu erweitern“, sagt Becker. „Die Mauer ist kein Hindernis, sondern eine Möglichkeit.“ Sicherheit sei dabei oberstes Gebot.

Bevor die Parkour-Sportler loslegen, werden die Orte ausgekundschaftet, Oberflächen geprüft, alternative Griffe gesucht, falls man einmal abrutschen sollte. Auch das Training beginnt mit kleinen Schritten. Erst wenn niedrige Ballustraden sicher überwunden werden können, wendet man sich anspruchsvolleren Hürden zu.

### Kein Wettkampf

Einen Wettkampfgedanken gibt es beim Überwinden der vielfältigen Hindernisse nicht. Neue Bewegungen werden weiter gegeben, so lernen die Sportler voneinander. „Wir möchten ein Vorbild für Jugendliche sein“, sagt Wehrwein. Rauchen und Alkoholtrinken könne man sich bei diesem Sport nicht leisten.

Während sich einige Parkour-Gruppen klar von ver-

wandten Disziplinen wie dem Free-Running abgrenzen, sind die Kasseler aufgeschlossener. „Wir kennen die Unterschiede, betrachten es aber als Freiheit, nicht auf eine Sparte festgelegt zu sein“, sagt Becker. Die kreative Auseinandersetzung mit Hindernissen und die Suche nach Lösungen lasse sich auch

auf andere Lebenssituationen übertragen.

Trainingszeiten unter [www.parkourkassel.de](http://www.parkourkassel.de)

Mehr auf [www.hna.de](http://www.hna.de)

Ein Video über die Kasseler Parkour-Sportler finden Sie unter [www.hna.de/video](http://www.hna.de/video)



Der Schwerkraft zum Trotz: Bewegungskünstler Paul Wehrwein schwebt sekundenlang waagrecht in der Luft – und lacht dabei.

### HINTERGRUND

#### Parkour stammt aus Frankreich

Seinen Ursprung hat der Hindernislauf in den nordfranzösischen Wäldern. David Belle lernte dort von seinem Vater Georges Hébert, einem ehemaligen Vietnam-Soldaten, die „Méthode naturelle“ - die Kunst, alle Hindernisse möglichst geschmeidig und effizient zu überwinden.

Ende der 80er-Jahre übertrug Belle diese Methode auf die Beton- und Stahl-Landschaft des Pariser Vororts Lisses. Im Gegensatz zur Akrobatik ist Parkour nicht auf Show-Effekte bedacht.

Die Philosophie des Sports ist, neue Wege zu finden, um Hürden zu überwinden – auch im Alltag. Salti und andere Einlagen werden der verwandten Sportart Free-Running zugerechnet. Die Sportler nennen sich Traceure, zu deutsch etwa „Spurenleger“. (jzb)

# Überwinden, bis das Adrenalin steigt

Die neue Sportart Parkour ist in der Schule angekommen – erfahrene Schüler gestalten den Unterricht

VON CHRISTINA HEIN .. . . . .

**KASSEL.** In dieser Sportstunde haben die Schüler das Sagen. Sebastian Correus und Jan Wellershaus sind mit Eifer dabei, ihre Mitschüler für ihre neue große Leidenschaft zu erwärmen: Parkour. Lehrerin Vanessa Diederich hält sich als Trainerin zurück. Sie ist beeindruckt, wie souverän Sebastian und Jan ihr Können weitergeben: „Ich lerne dabei selbst.“ Fast alle Geräte sind in der Sporthalle aufgebaut und die Zehntklässler springen und hupsen darüber wie Gummibälle, ziehen sich an Seilen hoch oder schwingen sich durch schmale Lücken.



Vanessa Diederich

Parkour, der angesagte Sport, bei dem man springend und kletternd sämtliche Hindernisse überwindet, ist im

Schulsport angekommen, nicht nur an der Albert-Schweitzer-Schule. „Inzwischen haben viele Schulen Parkour in den Unterricht aufgenommen“, sagt Diederich.

Man braucht erst einmal Mut“, sagt Johannes Buchholz, der Tischtennispieler ist und im Unterricht sein Talent für Parkour entdeckt hat. „Das ist es, was ich so toll finde“, sagt Sebastian, der viele Stunden in seiner Freizeit mit Parkour-Übungen verbringt: „Die Herausforderung, dass man sich ständig steigert, überwindet und Neues ausprobiert, und dass dabei das Adrenalin steigt.“

Auch Mädchen sind dabei. „Am Anfang habe ich mich ein bisschen stur gestellt“, sagt Kristina Franz, „aber jetzt macht es mir großen Spaß.“ Ihr Rat: „Man darf sich nur nicht überschätzen.“

Zwar sei das Ganze nicht so normiert, wie etwa das Geräteturnen, sagt Diederich, benoten könne sie den Einsatz der Schüler dennoch problemlos.



Springfreudig: Parkour im Schulunterricht. Unser Foto zeigt von links die ASS-Schüler Jan Behnert, Johannes Buchholz (im Vordergrund), Jan Wellershaus und Sebastian Correus. Fotos: Koch