

Drunter und Drüber

Ein Passement, gefolgt von einer Demitour, weiter geht es mit einem Franchissement, einem Saut de fond, der mit einer Roulade abgeschlossen wird. Die Vermutung liegt nahe, dass es sich hierbei um ein mehrgängiges französisches Menü handelt. Weit gefehlt! Auch um Ballett geht es nicht, auch wenn das der eigentlichen Beschäftigung, die hier vorgestellt wird, schon näher kommt.

*In freier Wildbahn:
Norman Lichtenberg, Tim Hartje,
Dennis Braun und Bagi Bückert*



Dennis Braun beim Passement



Es geht um Parkour. Vor dem Hintergrund dieser eher ungewöhnlichen Sportart, in der Wettkämpfe nicht im Vordergrund stehen, die gemeinschaftlich ausgeübt wird, aber kein Team zum Praktizieren benötigt, ist es folgerichtig, dass wir Ihnen an dieser Stelle, an der üblicherweise ein Einzelsportler und dessen Leistungen vorgestellt werden, auch ganz unüblich das Parkour-Team des ASC-Jugendclubs in Göttingen vorstellen möchten.

Parkour ist eine Sportart, bei der auf die kürzeste und effektivste Art und Weise versucht wird, von A nach B zu gelangen. Das hört sich zunächst noch nicht spannend an. Unter dieser Definition ließe sich auch etwa ein Sprint betrachten. Siedeln wir das Ganze aber in einer städtischen Umgebung an, vielleicht mit Parkbänken, Mülleimern, Bauzäunen, Litfasssäulen, Geländern, Absperrketten, Garagen und allem, was einem in der urbanen Umgebung sonst noch so vor die Füße kommt, wird es schon interessanter. Um die effektive, schnelle Überwindung dieser menschengemachten Hindernisse in der Stadt geht es nämlich beim Parkour.

Ihren Ursprung hat diese Sportart in Frankreich. Sie begründet sich historisch in der »Méthode Naturelle«, einer umfassenden Art des körperlichen und geistigen Trainings, bei dem athletische Fähigkeiten, wie Kraft, Geschwindigkeit und Widerstandskraft, durch Laufen, Springen, Klettern, Werfen, Balancieren und vieles mehr in der Natur trainiert werden. Auch eine moralische, ethische Komponente, die allem voran Hilfsbereitschaft, Selbstlosigkeit und Mut zum Inhalt hatte und sich im Motto »Stark sein, um nützlich zu sein« zusammenfassen lässt, ist Teil dieser »Méthode Naturelle«. Ihr Erfinder Georges Hébert war bei der Entwicklung dieser Fortbewegungs- und Problemlösungsmethode von der körperlichen Verfassung in der Natur lebender Menschen, die er bei seinen Afrikareisen beobachtete, inspiriert.

Ab 1912 unterrichtete er diese Mischung aus Multisport und Philosophie zunächst an französischen Universitäten. Später wurde die Méthode Naturelle zu einem Bestandteil der Ausbildung beim französischen Militär. David Belle schließlich übersetzte die von seinem Vater in den nordfranzösischen Wäldern erlernten

Techniken in das städtische Umfeld und begründete die Sportart Parkour.

Das eher öde, von Beton und, sagen wir mal beschönigend, zweckmäßiger Architektur geprägte Umfeld der Pariser Vorstädte bot nicht nur David die optimale Umgebung, um Parkour zu entwickeln und zu praktizieren, sondern bot auch das ideale Umfeld, um diesen eher exotisch anmutenden Sport zu popularisieren. Gerade im tristen und an Sport- und Freizeitangeboten armen Umfeld der sogenannten Schlafstädte, deren Bevölkerung den finanziell benachteiligten Schichten zuzuordnen ist, wo Sport eben auch aus finanziellen Gründen oft nicht möglich ist, bot sich ein idealer Nährboden für Parkour. Die Stadt selber ist der Sportplatz, die eigenen Freunde sind die Mannschaft.

Dank der philosophischen Komponente der Méthode Naturelle wurde auch ein ethischer Ansatz mit ins Parkour übertragen. So werden zum Beispiel keine Hindernisse verstellt, umgesetzt, zerstört oder in sonst einer Art und Weise manipuliert. Wer also an Vandalismus denkt, wenn er turnende Jugendliche in einer Betonwüste sieht, liegt schlicht falsch. Auch dass man beim Betreiben dieses Sportes auf das Verständnis und die Umsicht seiner Mitbürger angewiesen ist, gebietet, dass getreu der ungeschriebenen Regeln dieses Sportes ein höflicher Umgang mit Passanten und anderen Sporttreibenden die Regel ist. Respekt – im Umgang mit anderen, aber auch in Bezug auf das eigene Können – wird groß geschrieben. Was häufig waghalsig wirkt, wie etwa Präzisionssprünge auf schmale Mauern, das Balancieren auf Geländern oder Absprünge aus luftigen Höhen, ist in mühevoller schrittweiser Arbeit antrainiert, Angabe und Selbstüberschätzung sind genauso wenig Teil dieser Disziplin wie der Wettbewerb gegen andere.

Trainiert wird der Parkour im ASC seit 2007/2008. Die Teilnehmerzahl ist schwer zu überschauen, sagt Jens Büttner, zuständig für den Jugendclub des ASC. Da nicht wie in vielen anderen Sportarten auf Wettkampftermine hingearbeitet wird, kommen viele unregelmäßig. Dies ist bestimmt auch der eher lockeren Atmosphäre und der Altersgruppe der Interessierten geschuldet. Insgesamt, so Büttner, sind es allerdings



Nur für Geübte: Bitte nicht nachmachen!



um die 40 Teilnehmer im Alter zwischen 7 und 20 Jahren, die zu den Trainingszeiten am Mittwoch und am Freitag auftauchen. Die Tatsache, dass es keine Altersklassen gibt, hat den unschätzbaren Vorteil, dass die Älteren den Jüngeren Techniken beibringen und das Ganze nicht nur auf den typischen Trainer-Frontalunterricht hinausläuft. Gerade die älteren Teilnehmer sind es auch, die Techniken, Tricks und Methoden von außen in das Training mit hineinbringen, denn Parkour hat ähnlich wie andere, bei einem jüngeren Publikum beliebte Sportarten, wie etwa das Skaten, eine eigene »Subkultur« hervorgebracht.

Traceure, so der Fachbegriff für die Parkourtreibenden, sind sehr mobil, fahren in Deutschland und Europa herum, treffen sich mit Gleichgesinnten und nutzen die Globalisierung und das Internet für ihre Zwecke. Sie tauschen sich aus, sei es persönlich oder über Videos, die sie online stellen, in denen sie Techniken und Örtlichkeiten dokumentieren. Das Training im ASC bietet, einhergehend mit der Parkour-Philosophie des Respektes vor Dingen, Personen aber auch und gerade dem eigenen Können, den idealen Raum, die Bewegungsabläufe in sicherer Umgebung langsam und kontrolliert einzutrainieren. Im Grunde ist eine der Grundhaltungen beim Parkour,

die Situation und sich selber zu jeder Zeit unter Kontrolle zu haben.

Auch wenn viele Techniken von außen eingebracht und ganz unhierarchisch innerhalb der Gruppe weitergegeben werden, gibt es dennoch Trainer, die sich mit ihrer Expertise in Sachen Aufwärmen und Dehnen, Sicherheit sowie in aus anderen Sportarten übertragenen Techniken ihre Nützlichkeit unter Beweis stellen. Die Trainer, die häufig von anderen Sportarten wie etwa dem Kung-Fu kommen, bringen natürlich auch den Hintergrund mit, wie man ganz praktisch sportliches Wissen vermittelt. Vieles, was an und mit Geländern gemacht wird, kommt aus dem Geräteturnen, zum Beispiel vom Reck oder vom Barren, sagt Büttner, klar, dass Turner da Tipps geben und die richtigen Techniken vermitteln können, die dann an die Erfordernisse des Parkour angepasst werden.

Göttingen hat zum Glück nicht unter dem gleichen Maß an städtebaulichen Verschandelungen zu leiden wie das in anderen Großstädten der Fall ist. Orte, um Parkour zu betreiben, gibt es allerdings zur Genüge. Die Wahrnehmung der Stadt und der Umgebung ändert sich einhergehend mit den zunehmenden sportlichen Fähigkeiten, sagt Büttner, und im Parkour lässt sich ein technisches Problem meist auf mehrere Arten lösen. Auch hier spielt der Austausch untereinander und vielleicht auch ein gewisser Drang zur Selbstdarstellung eine entscheidende Rolle. Gerade Jungs, so Büttner, die man eher selten zum Turnen bewegen kann, fin-

den hier ein Ventil für die gerade in jungen Jahren reichlich vorhandene überschüssige Energie. Auf Seiten der Mädchen, die häufig vom Turnen kommen, bietet sich hier die Gelegenheit, das körperliche Können und das in der Halle Erlernte einmal in einer neuen Umgebung, quasi unter Realbedingungen, anzuwenden.

Angefangen mit dem französischen Ursprung, in einer Sportlandschaft, in der häufig das Angelsächsische als hip und angesagt gilt, über die ungewöhnlichen Sportstätten bis hin zur abenteuerlich anmutenden Ausführung ist Parkour ein wirklich spektakulärer Sport. Um zum Abschluss noch einmal auf das französische Menü zu Beginn des Artikels zurückzukommen: Es handelt sich hierbei um die Überwindung eines Hindernisses, gefolgt von einer halben Drehung, dem Sprung durch eine Lücke, gefolgt von einem Sprung zu Boden, der mit einer Rolle zur Energieabsorption abgeschlossen wird ... Und dies ist nur ein Bruchteil der Techniken, die beim Parkour Anwendung finden. Lassen Sie sich doch mal beeindrucken! ←

kontakt info

ASC Jugendclub

Ansprechpartner:

Ole Fröhlich & Jens Büttner

Tel: 0551/517 46 55

www.asc46.de/sportangebote/jugendclub

jugendclub@asc46.de