

## Parkour – hier ist der Weg das Ziel

Die junge Sportart „Le Parkour“ macht Orientierungsläufer, Klettermaxe und Straßenturner in einer Person erforderlich.

Jürgen Schmidt-Sinns

„Parkour“ – Diese rasante urbane Sportform des direkten kunstvollen Wegs entstand in den Vorstädten von Paris. Ihr Begründer *David Belle* übertrug die mit dem Vater trainierte, Gelände ausnutzende Fortbewegung vom Wald auf die Stadt, wobei die kleinen und größeren Hindernisse (Mauern, Geländer, Bänke, Gräben usw.) möglichst direkt, effektiv und zum Teil spektakulär überwunden werden.

Die manchmal Atem beraubende Sportform ist insbesondere bei jungen Männern „hip“ und erinnert mit ihren akrobatischen Sprung-, Kletter- und Balancierakten herauf, herüber, herunter an das ganz frühe Turnen, wo ebenfalls die turnende Jugend an hohen Kletter- und Balanciergerüsten und bei wilden Geländespielen ihre Künste frei erproben konnte.

Die „Traceure“, wie sich die Akteure des städtischen „Straßenturnens“ nennen, übertragen auch viele Elemente des aktuellen Freien Turnens (an Geräteparcours) von der Halle auf die Straße. Sprung-Flanken, -Wenden, -Hocken, -Rollen, -Salti werden in den unterschiedlichsten Formen (Hauptsache: attraktiv und fließend) in den „wilden Weg durch die Stadt“ (Sandra Hess) eingebaut,

wobei die Normfreiheit, die Selbstbestimmung und das Ausloten der eigenen Grenzen den großen Reiz für die oft fremd bestimmten Stadtjugendlichen ausmachen.

So kann es auch nicht verwundern, dass gerade eine Kunstturnerin, als eine der seltenen Frauen in dieser Bewegung, die sich als Parkour Worldwide Association (PAWA) zusammengeschlossen hat, an vorderster Front rennt. Die vom Kunstturnen kommende Sandra Hess liegt nicht nur leistungsmäßig an der Weltspitze, sondern war auch bis vor kurzem Vorsitzende der Deutschen Sektion von PAWA. Inzwischen hat sich hier eine Abspaltung vollzogen, wobei sich die neue „Parkour Association“ auf David Belle berufen kann („Parkour by David Belle“), der ebenfalls die PAWA verlassen hat.

Dabei wird immer wieder von den Verantwortlichen betont: **Die Fortbewegungskunst erfordert gezieltes Training, Risikokompetenz und selbstverantwortliches Handeln** und ist *nicht* durch blinden Übermut und Leib und Leben gefährdende Waghalsigkeit gekennzeichnet (obwohl es für

den Betrachter oft so aussieht). Aktionen in luftigen Höhen sind (wenn überhaupt als notwendig erachtet) nur für Könnner!!!

Zur Verbreitung tragen nicht nur attraktive Videoclips sondern auch Workshops (überwiegend in Großstädten) bei, wo Basiskönnen vermittelt und erprobt wird.

Das Konditions-, Koordinations- und Techniktraining beginnt folgerichtig in Turnhallen am Boden oder in geringer Höhe mit Fallschulung (judomäßiges Abrollen), Sprüngen, Balanceübungen, Überqueren von Hindernissen usw., um die notwendige Körperbeherrschung und die

### AUS DEM INHALT:

*Jürgen Schmidt-Sinns*

Parkour –  
hier ist der Weg das Ziel. . . . 1

*Anja Langlois*

Die Heidelberger Ballschule  
an der Geißbergsschule . . . . 5

*Andreas Pfeiffer*

Mit Rosa Rastlos  
um die Welt . . . . . 7

Grundtechniken zu üben und sich gefahrlos an Grenzen herantasten zu können.

Für den Interessierten (Zielgruppe: 14–35 Jahre) muss aber klar sein, dass es sich hier um eine Sportform handelt, die nicht für jeden geeignet ist, die Trainingsbereitschaft, Leistungswillen und Wagemut erfordert und zur erfolgreichen Ausübung hohe konditionelle und koordinative Fähigkeiten voraussetzt.

Grundsätzlich vorteilhaft ist die Einfachheit der Ausübung. Es genügen rutschfeste Laufschuhe und Gelände. So kann der Jogger auch querfeldein (Achtung Naturschutz) – wie es schon früher bei Waldläufen und Schnitzeljagden der Fall war – den direkten Weg suchen: über Bäche und Gräben springen, über Geländer hocken und über Baumstämme balancieren, an Ästen schwingen und von Hügeln herab springen – die wilde Jagd muss nicht unbedingt „über den Dächern von Nizza“ stattfinden.

## Praxis – Basissprünge

Bei diesen Überwindungssprüngen erfolgen Absprung und Landung aus dem Lauf in den Lauf überwiegend einbeinig. Ausnahmen sind hier z. B. Sprünge aus großen Höhen oder der Präzisionssprung. Ellenbogen- und Knieschutz zur Sicherheit sind anfänglich im städtischen Gelände empfehlenswert.

Die Tipps beschreiben Vorschläge für gefahrloses Üben in der Halle. Hier können anfangs auch die aus dem Turnen bekannten Helfergriffe und Methoden angewandt werden.

## Roulade

Rolle, die bei hohen Sprüngen die Aufprallkräfte reduziert und von den Füßen auf eine größere Körperfläche verteilt (judomäßiges Ab-

rollen). Sie kann auch als Sprungrolle auf oder über Hindernisse genutzt werden.

● **Tipps:** Sprungrollen und Judorollen vorwärts-seitwärts auf der Matenfläche. Sprünge von hoch gebauten Kästen oder Gitterleitern mit sofortigem Abrollen (siehe Saut de fond).

## Passement

(Abb. 1) – Springende Überwindung von Hindernissen, wobei mit einer Hand (Flanke) oder einem Bein ab-



Abb. 1: Passement



Abb. 2: Saut de détente

gestützt werden kann. Hier könnte auch der „Diebsprung“ eingebaut werden, wobei nach dem einbeinigen Absprung erst die Füße über die Barriere geschwungen und dann erst abstützend die Hände aufgesetzt werden.

● **Tipps:** Sprünge über quer gestellte Kästen oder Reckstangen in entsprechender Höhe (Stützreck).

## Demi-tour

Stützsprung mit halber Drehung ohne Loslassen der Hände (Hockwende mit  $\frac{1}{4}$ -Drehung) über ein Hindernis (z. B. Geländer in größerer Höhe), um mit Festhalten und Einsatz der Füße auf der anderen Seite der Barriere kontrolliert zu landen.

● **Tipps:** Sprung über die Sprossenwand, falls diese im rechten Winkel von der Wand geklappt und verriegelt werden kann. Oder Hockwende mit  $\frac{1}{4}$  Drehung über den oberen Holm mit Absprung vom unteren Holm eines Stufenbarrens und Landung wieder auf dem unteren Holm von der anderen Seite (Alte Stufenbarren – keine Spannbarren).

## Saut de chat

Katzensprung; weite Sprunghocke über eine feste Barriere mittlerer Höhe.

● **Tipps:** Sprünge über Kästen oder Schwebebalken quer gestellt.

### Reverse

Rückwärtiger Sprung; bei diesem gehockten Stützsprung wird nach dem Abstützen eine Rollbewegung um die Körperlängsachse geturnt, wobei seitlich abrollend gelandet werden kann. Es ist auch ein direktes Seitwärts-Abrollen über ein Hindernis möglich.

- **Tipps:** Sprünge über Schwebelbalken und Kästen quer gestellt.

### Saut de détente

(Abb. 2) – Einbeiniger Weitsprung aus dem Anlauf zur Überwindung von Lücken, meist mit beidfüßiger Landung und Abrollen verbunden.

- **Tipps:** Anlauf vom Banksteg (3 eng nebeneinander stehende Bänke mit darüber liegenden Matten) und überspringen einer Lücke (Hallenboden) auf eine Mattenfläche.

### Saut de précision

Präzisionsprung, beidbeinig abgesprungen mit Landung auf einer kleinen Landungsfläche (Geländerstange, Mauer, Bordstein). Dieser freie Hocksprung wird mit Armschwung-Unterstützung zielgenau gesprungen und nach der Landung in der tiefen Hocke ausbalanciert.

- **Tipps:** Sprung vom Kastendeckel (nicht rutschend mit einer Stirnseite an die Wand gelegt) auf einen quer gestellten Übungs-Schwebelbalken. (Entfernung kann variiert werden).

### Passe muraille

(Abb. 3) – Hohe Mauerüberwindung, wobei die Hände nach dem Absprung den Mauerrand fassen und die Füße einbeinig das Hochziehen und -stemmen unterstützen.

- **Tipps:** Harte Weichbodenmatte oder Niedersprungmatte hochkant in einen Parallelbalken stellen und entsprechend überwinden (Holm kann als Fußstütze genutzt werden).

### Saut de fond

(Abb. 4) – Sprung aus der Höhe nach unten, die Landung wird beidfüßig und abrollend abgefangen.

- **Tipps:** siehe Roulade.



Abb. 3: *Passe muraille*



Abb. 4: *Saut de fond*

### Saut de bras

Armsprung, wobei die Füße zur Aufprallminderung zuerst an der Senkrechten landen und die fast gleichzeitig zufassenden Hände den Körper aus dem Hockhang hochziehen und -stemmen.

- **Tipps:** Ansprung an die Sprossenwand.

### Tic-tac

(Abb. 5) – Von der senkrechten Wand einbeinig abstoßen, um seit-

wärts über ein (labiles) Hindernis springen zu können (auch überreck springen).

- **Tipps:** Sprungstation in einer Hallenecke, wobei das zu überspringende Hindernis aus einer entsprechend hoch gespannten Gummileine bestehen kann.

### Lâché

Loslassen. Im Langhang aus größerer Höhe fallen lassen oder an einer Stange an den Händen nach vorn schwingend zur Landung loslassen,



Abb. 5: *Tic-tac*



Abb. 6: Spektakulärer Sprung für trainierte Könnler

bzw., um eine 2. Stange in der Luft ergreifen zu können.

● **Tipps:** Gitterleiter hochklettern und oben loslassend rückwärts herunter springen oder Springen an das Hochreck oder Trapez in entsprechender Sprunghöhe und landen.

#### Planche

Hochziehen und -stemmen aus dem Hang zum Stütz mit Schwung (kip-pähnlich an der Stange) oder mit Kraft (klimmzugähnlich an der Mauer).

● **Tipps:** Entsprechende Bewegungsaktionen am Stützreck

#### Franchissement

Durchbruch: Eine Lücke, die oben (Stange) und seitlich (Pfosten) begrenzt ist, wird unterschwungartig durchbrochen.

● **Tipps:** Hier bieten sich Recks und Stufenbarren an.

Diejenigen Könnler, die noch kunstvoller und artistischer die Strecken überwinden wollen (z. B. Abb. 6), bauen auch Rückwärtssalti aus dem Stamm- oder Mauer-Hochlauf oder Handstände auf kleinen Unterstützungsflächen u. Ä. m. ein. Diese Richtung ist aber bei den Traceurs nicht unumstritten.

#### Bewegungsidee und Sinnperspektive – Hier ist der Weg das Ziel

Wir entdecken hier eine technisch-akrobatische Fortbewegungsart, bei der das effektive Bewegungskunststück – zur Überwindung im Weg stehender Hindernisse – zum strukturierenden Element wird. Es handelt sich hier um individuell-originelle Problemlösungen, wobei das (turnerische) Kunststück als Basisqualifikation dient.

Bei dem in kleinen Gruppen betriebenen Parkour (aus dem spätlateinischen Percursus = das Durchlaufen einer Rennstrecke mit Hindernissen, im Pferdesport: Parours) spielt die Inszenierung und (mediale) Darstellung inzwischen eine große Rolle.

Mit seiner spezifischen und originellen Wegsuche setzt sich der Mensch mit der (urbanen) Umwelt läuferisch auseinander und erschließt sich individuell seinen Bewegungsraum, die einengenden Barrieren scheinbar mühelos, spielerisch-akrobatisch überwindend.

- Wie kann ich meinen Weg ebnen?
- Wie kann ich die Hindernisse sicher überwinden?

- Wie kann ich die Hindernisse effektiver überwinden?
- Wie kann ich die Überwindung (noch) spektakulärer und kunstvoller gestalten?

**Ästhetik – Balance – Dynamik – Effizienz – Präzision** werden als typische Bewegungsmerkmale von den Traceurs selbst für ihre Sportart angesehen.

Als Sinnperspektive spielt hier in besonderem Maße das Bewegungswagnis eine entscheidende Rolle. Das bedeutet, dass die Risikokompetenz ausschlaggebend dafür ist, ob diese Sportform als gefährliche Extremsportart oder als verantwortbarer und vielfältiger Aktionssport betrieben wird, wo Kondition, Koordination und Können den Aktionen angepasst sein müssen.

Die Entwicklung und Richtung, die diese junge Bewegung nimmt, muss beobachtet werden.

Abbildungen 1–6: Sandra Hess (die Abbildungen zeigen trainierte Könnler).

Weitere Informationen unter: [www.myparkour.com](http://www.myparkour.com)

#### Anmerkungen

(1) Das Freie Turnen wurde Ende der 80er Jahre von einer DTB-Arbeitsgruppe unter der Leitung des Verfassers entwickelt, wobei das für alle zugängliche, unnormierte, wettkampffreie Turnen an Geräten, Gerätekombinationen und Gerätebahnen unter unterschiedlichen Sinnperspektiven eine Alternative zum traditionellen Gerätturnen bietet.

*Anschrift des Verfassers:*

Jürgen Schmidt-Sinns  
Parsifalstraße 14, 51674 Wiehl  
E-Mail: Parsifal1@gmx.de

## LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (071 81) 402-0, Telefax (071 81) 402-111

**Druck:**  
Druckerei Hofmann  
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf

**Redaktion:**  
Heinz Lang  
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein

**Erscheinungsweise:**  
Monatlich (jeweils in der 2. Hälfte des Monats).

**Bezugspreis:** Im Jahresabonnement € 20.40 zuzüglich Versandkosten. Die Abonnementrechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart.

Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen spätestens 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen.

Unregelmäßigkeiten in der Belieferung bitte umgehend dem Verlag anzeigen. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe. Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt. International Standard Serial Number: ISSN 0342-2461