

Parkour – aber sicher!

Was ist Le Parkour?

Le Parkour – *L'art du Déplacement* (i.e. „die Kunst der Fortbewegung“) ist eine Mischung aus Sport und Bewegungskunst, eine Kombination aus Körperbeherrschung und Geist, eine Verbindung von Ästhetik, Balance, Dynamik, Effizienz und Präzision. Die ursprüngliche Idee von Le Parkour ist es, sich auf seine Umgebung sowohl im urbanen, wie auch im natürlichen Gelände einzulassen und die auf einem Weg von A nach B gegebenen Hindernisse mittels der eigenen Fähigkeiten effizient und flüssig zu überwinden. Die Sportler, die Le Parkour ausüben, nennen sich *Traceure* (von französisch *la trace* – die Spur; *le traceur* - der, der den Weg ebnet oder der eine Spur legt). Ein zentraler Aspekt der Philosophie von Le Parkour ist der respektvolle Umgang des Traceurs mit seiner Umgebung und seinen Mitmenschen. Parkour wird nicht nur im Freien, sondern – vor allem zu Trainingszwecken – zunehmend auch in Sporthallen betrieben.

Viele Parkourtechniken ähneln Grundformen turnerischen und leichtathletischen Sich-Bewegens: z. B. (ausdauerndes) Laufen, Springen, Klettern, Hängen, Kehren, Wenden, Balancieren, Rollen, Kippen und Stützen.

Zur Entstehung von Le Parkour

Begründet wurde Le Parkour in den frühen 1980iger Jahren von dem Franzosen David Belle. Von seinem Vater Raymond Belle, einem ehemaligen Vietnamsoldaten, erlernte er in den Wäldern Nordfrankreichs die *méthode naturelle*, eine von Georges Hébert entwickelte Methode der Fortbewegung über natürliche Hindernisse der Landschaft. David Belle adaptierte diese Methode für urbane Landschaften und deren Hindernisse und machte Le Parkour ab den 1990er Jahren populär. Der Durchbruch gelang 2001 mit dem von Luc Besson produzierten Film „Yamakasi“.

Le Parkour heute

Mittlerweile gibt es Traceure in nahezu allen größeren deutschen Städten. Neben diesen informellen Gruppierungen sind verschiedene Parkour-Organisationen und Parkour-Verbände entstanden (z. B. PAWA, Parkour Association e.V. – Deutschland, Parkour by David Belle). Es werden Trainingscamps und Workshops angeboten und Le Parkour hat Einzug in die Medienwelt gefunden. Beispiele hierfür sind Filme bzw. Filmsequenzen (z. B. Banlieu13, Casino Royale, Stirb langsam 4.0) Musikvideos (z. B. Hung up und Jump von Madonna) oder Werbespots (z. B. Nike).

Le Parkour Freerunning & Co

Neben dem Begriff Le Parkour existieren für ähnliche Arten dieser Fortbewegung weitere Bezeichnungen, wie etwa Freerunning, Streetclimbing, Yamakasi, Street Jumping, Move Artistics u. v. m. Eine „Versportlichung“ von Le

Parkour stellt das sogenannte Parcouring da. Im Juni 2007 fand in München die erste Parcouring-Championship statt.

Bei diesen Sportarten steht nicht die Effizienz der Bewegung an oberster Stelle, sondern eine möglichst spektakuläre Form der Überwindung von Hindernissen, die der ursprünglichen Idee von Le Parkour widerspricht. Die Abgrenzung von Le Parkour zu Freerunning und ähnlichen Bewegungsformen verwischt jedoch immer mehr. So zeigen und üben viele Traceure auch spektakuläre moves wie z. B. den *Wallflip* oder *Wallspin*, die auch in vielen Parkour-Videos zu sehen sind.

Auswahl grundlegender Parkour-moves

Landungen

Rolle (auch: *roulade*)

Die Rolle ist eine Landungsart, die in nahezu allen Parkour- und Freerunningvideos nach Sprüngen aus größerer Höhe zu sehen ist. Die Landung erfolgt zunächst auf den Füßen, das Beugen der Beine wird aber direkt in die Rolle überführt. Hierdurch werden der Weg und die Zeit, um die Energie zu absorbieren, verlängert, so dass Sprünge aus größerer Höhe abgefangen werden können.

Vierpunktlandung (auch: *frog, réception en douceur*)

Diese Landung wird vor allem nach Sprüngen bzw. sog. *drops* aus großer Höhe angewendet, die ohne viel Vorwärtsbewegung ausgeführt werden und es sich daher nicht anbietet, eine Rolle anzuschließen. Die Landung erfolgt auf den Füßen, so dass die meiste Energie durch die Beine absorbiert werden kann. Die Restenergie wird durch Aufsatz der Hände abgefangen.

Präzi (auch: *Präzisionssprung, saut de précision*)

Beim Präzi geht es darum präzise auf einer begrenzten Fläche zu landen. Diese kann ein Geländer, eine Mauer, ein Kasten, eine Bordsteinkante und vieles andere mehr sein.

Armsprung (auch: *cat leap, saut de bras*)

Der Armsprung ist eine Landung an einem Hindernis (z. B. Mauer, Geländer, Sprossenwand) im Hockhang. Er wird angewendet, wenn das Hindernis zu hoch ist, um darauf zu landen.

Vaults (Sprünge)

Lazy

Beim lazy wird das Hindernis (Kasten, Mauer, Geländer) rücklings überwunden. Er eignet sich zum effizienten Überwinden von Hindernissen bis ca. Hüfthöhe und wird meist aus nicht so schnellem Lauf ausgeführt.

Speed vault (auch: *passement rapide, schnelle Überwindung, Wolfsprung*)

Der speed vault ist dem lazy ähnlich, wird jedoch meist mit großer Geschwindigkeit, d. h. aus dem schnellen Lauf heraus über ein (ebenfalls bis ca. hüfthohes) Hindernis (Kasten, Mauer, Geländer) ausgeführt. Der Absprung erfolgt auf dem hindernisnahen Bein, die Landung auf dem gleichen Bein.

Reverse (auch: *three-sixty, 360*)

Der reverse ähnelt einer Hockwende, wobei während bzw. nach der Hindernisüberquerung (weiter) in Drehrichtung der Hockwende um die Körperlängsachse rotiert wird.

Katze (auch: *Katzensprung, saut de chat, monkey (vault), kong (vault)*)

Der Katzensprung ist vergleichbar mit der Sprunghocke des Gerätturnens und wird in vielen unterschiedlichen Varianten ausgeführt.

Dash (auch: *Diebsprung*)

Beim dash wird das Hindernis –wie bei der Katze– frontal angelaufen und überquert. Im Gegensatz zur Katze wird der dash jedoch immer einbeinig abgesprungen und dabei eine Rückwärtsrotation eingeleitet, so dass die Beine das Hindernis vor der Handstützphase überqueren.

Tic tac

Der tic tac ist eine Bewegung, bei der man sich mit dem Fuß von einem Objekt abstößt, um über ein Hindernis oder eine Lücke (sog. *gap*) zu springen oder auf einem (höheren) Objekt zu landen.

Gap jump (auch: *Weitsprung, saut de détente, long jump*)

Der gap jump ist ein Distanzsprung, also ein Sprung in die Weite, mit dem ein (flaches) Hindernis oder aber ein „Abgrund“, ein Treppenaufgang oder anderes überquert wird.

drop (auch: *Niedersprung, saut de fond*)

Beim drop werden keine großen horizontalen Distanzen überwunden, sondern der Traceur springt nach unten oder lässt sich aus einer Hangposition nach unten fallen. Die Landung erfolgt meistens als Vierpunktlandung bzw. auf den Füßen ohne eine Rolle anzuschließen.

Weitere moves

Wallrun (auch: *wall climb, climb-up, passe-muraille, Mauerüberwindung*)

Das Überwinden einer höheren Mauer, die nicht direkt mit einem Sprung überwunden werden kann, wird als wallrun bezeichnet. I. d. R. wird die Mauer zunächst angelaufen, d.h. der erste Kontakt –bei höheren Mauern auch zwei oder drei Kontakte– erfolgt mit dem Fuß bzw. den Füßen. Ist die Mauer so hoch, dass mehrere Fußkontakte an der Mauer notwendig sind und mehr geklettert werden muss, wird die Bewegung eher als *wall climb*, oder

climb-up bezeichnet. Wenn die Mauer nicht viel höher als der Traceur selbst ist, so dass ein Fußkontakt ausreicht, um in den Stütz zu kommen, spricht man häufig von *passe-muraille*.

Demi-tour (auch: *one-eighty*, *180*)

Der *demi-tour* ist eine halbe Drehung aus dem Stand vorlings mit Handstütz über ein Hindernis, um kontrolliert auf dessen andere Seite zu gelangen. Die Stützhand greift das Objekt –häufig ein Geländer– im Kammgriff.

Durchbruch (auch: *underbar*, *franchissement*)

Der Durchbruch ist eine Technik, bei der der Traceur eine oben und unten begrenzte Lücke „durchbricht“. Die Bewegung hat gewisse Ähnlichkeit mit einem Unterschwing.

Balancieren (auch: *équilibre*, *catwalk*, *cat balance*)

Bei Le Parkour wird Balancieren üblicherweise als Fortbewegung auf einer als schmal und oder hoch empfundenen Unterstützungsfläche (z. B. Geländer, Mauer) verstanden. Das Balancieren auf allen Vieren wird auch *catwalk* oder *cat balance* genannt.

Lâché (auch: *loslassen*)

Mit *lâché* wird das Loslassen aus dem Hang bezeichnet, das in unterschiedlichen Varianten ausgeführt werden kann.

Quelle: Krick, F. & Walther, C. (2014). *Parkoursport. Le Parkour & Freerunning für Schule und Verein* (1., Auflage). Wiebelsheim, Hunsrück: Limpert.