

Cooler Saltos und lässige Sprünge

Trendsport Parkour in der Johann-Philipp-Palm-Halle / Trainieren für den Hindernislauf durch die Stadt

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
 SANDRA DAMBACHER

Schorndorf. Für Pascal Bueb ist jede Stadt ein Sportplatz. Sein Lieblingssportgerät: die Uni Stuttgart. In der Johann-Philipp-Palm-Halle trainiert er für den waghalsigen Hindernislauf über Mauern und Geländer, der sich Parkour nennt. Sein Wissen gibt er dort im Kurs vom STV Schorndorf weiter. Er zeigt Katzen-, Präzisions-, Armsprünge und spektakuläre Saltos. Der 22-Jährige erzählt aber auch, welche Philosophie hinter der Trendsportart für Waghalsige steckt.

Er springt gehockt über die Mauern von U-Bahn-Eingängen und balanciert auf den pinkfarbenen Geländern der Stuttgarter Staatsgalerie. Am liebsten turnt er aber über die verschachtelten Bauten der Uni in der Schwabenmetropole. Was er dort überall treibt, nennt sich Parkour. Derjenige, der den Extremsport ausübt, ist ein Traceur (Wegebner). Es gilt den kürzesten Weg von A nach B zu finden und dabei die Hindernisse dazwischen zu überwinden – auch drei Meter hohe Mauern sind für den 22-Jährigen kein Problem.

Fit in der Stadt

■ Der französische Schauspieler **David Belle** hat Parkour Ende der 80er Jahre erfunden.

■ Der Vater des heute 38-jährigen war Soldat und auch in Vietnam im Einsatz. Er brachte seinem Sohn die sogenannte **Method Naturelle** bei. Eine Trainingsart nach Georges Hébert, bei der der Körper in der Natur durch Rennen, Springen, Klettern, Heben, Werfen, Balancieren, Selbstverteidigung und Bewegung auf allen Vieren fit gemacht wird. Die Grundintention war es, Hindernisse überwinden zu lernen, um andere Menschen retten zu können.

■ Dieses Training hat Belle in seiner Heimat **Lisse, einem Pariser Vorort**, zu Parkour weiterentwickelt. Statt in der Natur trainierte er also in der urbanen Umgebung.

■ Ursprünglich war das Training nicht auf Spektakularität oder Wettkämpfe angelegt, sondern zum reinen Selbstzweck. Heute gibt es aber bereits **Wettkämpfe und viele Showgruppen**. David Belle selbst definiert Parkour als Kunst der Fortbewegung.

■ Er führte etwa drei Jahre eine Parkour-Gruppe an, die sogenannten **Yamakasi**. Wegen Differenzen bezüglich der zukünftigen Ausrichtung des Parkour trennten sich die Freunde jedoch. Einige davon spielen als Traceure im Film Yamakasi – Die Samurai der Moderne mit, der 2001 in die Kinos kam. Der Film brachte den Durchbruch der Extremsportart zum Trendsport.

Pascal Buebs Sportplatz ist überall. Um sein Wissen über Parkour weiterzugeben, zog es den Grunbacher aber in eine ganz konventionelle Sportstätte: die Johann-Philipp-Palm Halle. „Das gibt's eigentlich in keinem Sportverein“, sagt der junge Mann mit der Wuschelfrisur und dem Dreitage-Bart. Vor zwei Jahren gab ihm Eberhard Wurst vom STV Schorndorf die Möglichkeit, Parkour hier als Kurs innerhalb des freien Trainings anzubieten. Dieser kommt gut an. Pascals Jungs entfremden jetzt regelmäßig Schwebelbalken, Stufenbarren und das Trampolin ihrem eigentlichen Zweck. Sie springen überall drauf und drehen Saltos herunter. Kreuz und quer. „Wir machen uns hier aber eigentlich nur fit für draußen“, sagt Bueb.

Mit den Turnerinnen vom STV teilen sie Geräte und Matten und geben sich gegenseitig Tipps. „Seit die Jungs da sind, kommen die Mädels auch immer zum freien Training“, sagt Eberhard Wurst und lacht. Eines der Mädels, Larissa Thumm, hat auch selbst schon mal mit den knackigen Parkour-Jungs trainiert, die gerne oben ohne trainieren. Von den Waschbrettbäuchen hat die 17-Jährige sich aber nicht ablenken lassen und einen Sideflip, einen Salto mit Seitwärtsdrehung, gelernt.

Auch Peter Andrakonis, der zweite Ansprechpartner für Parkour, schlägt heute seine Räder mit anschließendem Rückwärtssalto nur in seiner gelben Sporthose. Die Hakenbeine beim Rad gehören dazu, denn anders als beim Turnen soll's nicht graziös, sondern cool aussehen. Jeden Donnerstag reist der 23-Jährige aus Göppingen an. Warum? „Das macht mich glücklich“, sagt er. „Ich habe Freude daran, an meine Grenzen zu gehen.“

„Parkour heißt nicht nur, von Dach zu Dach zu springen“

Wie Peter Andrakonis, ist auch Pascal Bueb über Internet und Fernsehen auf die Extremsportart gekommen. Viele Bilder, die im Internet gezeigt werden, gefallen ihm aber gar nicht. „Parkour heißt nicht nur, von Dach zu Dach zu springen, Mülleimer umzukippen und zu randalieren“, sagt er. „Hinter Parkour steckt eine Lebensphilosophie.“ Dabei gehe es weniger um Mutproben als darum, abschätzen zu können, was der eigene Körper kann. „Ich bin nicht lebensmüde“, sagt er. „Wir trainieren hier in der Halle, um das Verletzungsrisiko draußen geringer zu halten.“

Jeder, der mit Parkour anfängt, muss zunächst seine Muskeln auftrainieren, um die Grenzen seines Körpers allmählich höher stecken zu können. Bei Training in der Halle stehen nach dem Aufwärmen verschiedene Sprünge auf dem Programm: Katzensprung, Präzisionsprung und Armsprung. Bei Letzterem fängt sich der Traceur mit den Armen auf und hangelt sich nach oben. Das kann draußen an einer Mauer sein, hier aber auch am Stufenbarren oder Reck. „Umso leiser die Landung ist, umso gesünder ist sie“, sagt Pascal Bueb. Was passiert, wenn man's nicht langsam angeht, zeigt er an folgendem Beispiel: „Einmal hat sich einer das Sprunggelenk gebrochen.“ Der Junge habe ohne Aufsicht und Hilfestellung versucht, einen Rückwärtssalto zu springen. Das sei genau das Gegenteil von dem, was Parkour bezweckt.

Die drei Grundsätze der Extremsportart lauten nämlich erstens: sein, um zu bestehen. Das bedeutet, auf gesunde Art und Weise zu trainieren. Zweitens: Sei stark, um hilfreich zu sein. Im Notfall soll der Traceur



Peter Andrakonis (l.v.r.) und Pascal Bueb (2.v.r.) lassen sich auch von ihren Kumpels beim Training beeindrucken. Hakenbeine sind bei Parkour in. Bild: Habermann

Menschen retten können. Drittens: Effizienz in der Bewegung. Das heißt sich schnell und kontrolliert bewegen lernen.

Als Teenager hat Bueb selbst angefangen, sich an allem zu messen, was die urbane Umgebung hergibt. Heute zeigt er die Kletter- und Sprungtechniken an Schulen, in Jugendzentren und Workshops. Im Rems-Murr-Kreis und deutschlandweit ist er damit unterwegs – und mit seiner Profigruppe Ashigaru sogar weltweit. Die fünf Jungs aus der Gruppe machen Stunts für Film- und Werbeproduktionen und treten bei Veranstaltungen auf. Dabei beeindruckten sie in

ihren Flatterhosen mit Saltos und Sideflips in lässiger Körperhaltung. In fließenden Bewegungen scheinen sie jedes Hindernis mühelos zu überwinden. Und wie bei diesen Auftritten dröhnen auch beim Training in der Palm-Halle Hip-Hop und Drum & Bass aus dem Ghettoblaster.

Info

Interessierte ab zwölf Jahren können in den Parkour-Kurs schnuppern. Das Training findet donnerstags von 19.30 bis 22 Uhr in der Johann-Philipp-Palm-Halle statt.