



Was ist Parkour?

Parkour (abgekürzt **PK**; französisch [paku]) bezeichnet eine Fortbewegungsart, deren Ziel es ist, nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers möglichst effizient von Punkt A zu Punkt B zu gelangen. Der Parkourläufer (franz.: *le traceur* „der, der eine Linie zieht“) bestimmt seinen eigenen Weg durch den urbanen oder natürlichen Raum – auf eine andere Weise als von Architektur und Kultur vorgegeben. Es wird versucht, sich in den Weg stellende Hindernisse durch Kombination verschiedener Bewegungen so effizient wie möglich zu überwinden. Bewegungsfluss und -kontrolle stehen dabei im Vordergrund. Parkour wird deshalb auch als „**Kunst der effizienten Fortbewegung**“ bezeichnet.

Parkour ist nicht wettbewerbsorientiert. Es kann auf einem Hindernisparcours durchgeführt werden oder wird in der Regel in einer kreativen Neuinterpretation eines urbanen Raumes praktiziert. Parkour enthält das „Sehen“ der Umwelt in einer neuen Art und Weise und die Vorstellung der Möglichkeiten für die Bewegung um sie herum.

Entwickelt wurde Parkour von Raymond Belle, seinem Sohn David Belle und anderen in den späten 1980er Jahren. Parkour wurde in den späten 1990er

Jahren und 2000er Jahren durch Spielfilme, Dokumentarfilme und Werbung populär. David Belle wurde am 29. April 1973 in Fécamp (Frankreich) geboren. Im Kindesalter übte er das Turnen und Leichtathletik, trainierte aber – durch seinen Vater beeinflusst – lieber in der freien Natur, wo er die Bewegungen praktisch anwenden und nutzen konnte. Ende der 1980er Jahre übertrug er spielerisch diese Methode auf die urbane Beton- und Stahl-Landschaft des Pariser Vororts Lisses. Aus den spielerischen Verfolgungsjagden der Kinder über Treppen, Tischtennisplatten, Papierkörbe und kleinere Bäche entwickelten die Freunde als Jugendliche durch Einbeziehung immer schwierigerer Hindernisse wie Mauern, Zäune, Baugerüste – später auch Gebäudefassaden und Hochhäuser – *Le Parkour*.

Parkour - Training

Grundsätzlich setzt sich ein Parkourtraining, wie bei jeder Sportart, aus einer Aufwärmphase, dem Hauptteil (beispielsweise Technik-, Kraft-, Ausdauertraining) und einer Abwärmphase zusammen. Viele Traceure entwickeln über die Jahre ihre eigene Trainingsweise, jedoch sind bestimmte Varianten besonders verbreitet. Beim *Run* (deutsch: „Lauf“) überwindet der Traceur einen Weg mit Hindernissen vom Start zum Ziel möglichst effizient und schnell, entsprechend der Definition der Sportart. Die Wiederholung einer bestimmten Einzeltechnik oder Kombination über einen längeren Zeitraum,

besonders auch von kleinen Sprüngen, dient der Perfektionierung und Automatisierung des Bewegungsablaufs. Besonders verbreitet ist auch das Training in einer Art Jamsession. Dabei führt ein Traceur eine Technik vor, welche die anderen dann nachahmen. Übt man Parkour im Sportverein aus, kann man auch in der Halle trainieren und Sportgeräte nutzen.

Grundsätze

Belle selbst sieht Parkour nicht nur als Sportart, sondern vielmehr als kreative Kunst, die dabei helfe, die eigenen, durch Körper und Umwelt gesetzten Grenzen zu erkennen und zu überwinden, ohne dabei andere mit seinem Können beeindrucken zu wollen. Hierbei ist es jedoch nicht erforderlich, sich gefährlichen oder waghalsigen Situationen auszusetzen. Die Philosophie von Parkour beinhaltet es, die Voraussetzungen für den Einsatz einer bestimmten Technik abzuschätzen und dabei immer im Auge zu behalten, ob man diese Voraussetzungen erfüllt und die Situation gefahrlos meistern kann.

„Parkour ist nur so gefährlich, wie man es sich selbst macht.“ Der Traceur muss sich sicher sein, dass er das Hindernis überwinden kann, andernfalls sollte er sich vorerst ein leichteres suchen. Man wagt nur Sprünge, bei denen man sich sicher ist, dass man diese auch schafft. Der Schwierigkeitsgrad wird also in sehr kleinen Schritten gesteigert.

gefördert durch



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

MINISTERIUM FÜR UMWELT, KLIMA UND ENERGIEWIRTSCHAFT

*Europäischer Landwirtschaftsfonds
für die Entwicklung des ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete*



Ehrenkodex für das Parkour-Training

Allgemeine Verhaltensweisen

- Kein unnötiges Risiko eingehen: eine gesunde Selbsteinschätzung ist oberstes Trainingsprinzip. Keiner darf dem Gruppenzwang unterliegen.
- Gegenseitiger Respekt: Jeder kann das trainieren, was er möchte.
- Gegenseitige Unterstützung: Erfahrene unterstützen Anfänger.
- Umgebung und Eigentum: Die Umgebung wird nicht verändert und es wird nichts zerstört. Respekt vor privatem und öffentlichem Eigentum. Weiße Wände sind tabu!

Gesundheit

Bewusster und schonender Umgang mit dem eigenen Körper.

Jeder muss die Verantwortung für seine eigene Gesundheit und Sicherheit übernehmen. Respektiere Deinen Körper und schätze Deine Gesundheit.

Vor und während dem Training sind Alkohol, Drogen und Rauchen daher tabu.

Allgemeine Sicherheits- und Trainingsregeln

- Mute Dir nicht zu viel zu und auch nicht zu schnell!
Es dauert eine Weile, bis sich Dein Körper an die körperlichen Belastungen im Parkour-Training angepasst hat. Deine Muskeln passen sich relativ schnell an. Vergiss jedoch nie, dass sich Deine Sehnen, Bänder und Knochen viel langsamer anpassen als Deine Muskeln.
- Voraussetzungen schaffen!
Der menschliche Körper ist für Sprünge auf harten Untergrund nicht sehr gut geeignet.

Deshalb muss man zuerst seinen Körper regelmäßig trainieren und die Belastungen langsam steigern.

- Trainiere nahe am Boden!
Der Großteil des Trainings findet nah am Boden statt. Hier können alle grundlegenden Elemente trainiert werden, ohne sich unnötig in Gefahr zu bringen.
- Suche Unterstützung bei den ersten Schritten!
Trainiere als Anfänger nicht allein, damit jemand im Notfall Hilfe holen kann. Nimm Dein Handy mit, um im Notfall einen Krankenwagen rufen zu können. Habe immer etwas zur Erstversorgung (Pflaster, Kühlkissen) dabei.
- Für das Training im Freien nimmt jeder einen Rucksack mit, um Getränke, Handy, Handtuch und evtl. Wechselkleidung dabei zu haben.

Ich verpflichte mich, einzugreifen, wenn in meinem Umfeld gegen diesen Ehrenkodex verstoßen wird.

Weitere Informationen:

www.parkour-eppingen.de

Ansprechpartner:

Sabine Haider

Mail: vorstand@parkour-eppingen.de