

erstellt: 28.10.2011

## **Wege laufen, die sonst niemand sieht - Trendsport: Parkour**

**O-Ton:** Andrej Paß, Student Sporthochschule Köln und Traceure (Parkour-Läufer), 25 Jahre, 50670 Köln

Andrej Paß, Student Sporthochschule Köln und Traceure (Parkour-Läufer), 25 Jahre, 33602 Bielefeld

**Länge:** 3:54 (9 Antworten, kürzbar und einzeln einsetzbar)

**Autor:** Patrick Pröbsting

**Info:** Sie nehmen in der Stadt die Wege, die niemand außer ihnen sieht. Parkourläufer (sie nennen sich selbst Traceure) springen von Mauer zu Mauer, spring quer über Bänke und laufen steile Wände entlang. Wir haben einen sympathischen Sportstudent aus Köln auf der Messe für Freiraum, Sport- und Bäderanlagen FSB getroffen. Er hat uns sein Hobby erklärt, gibt Tipps und verrät uns seine schlimmste Verletzung.

**Anmoderation:** Es sieht nicht nur beeindruckend aus, sondern riecht förmlich nach Gefahr. Parkour ist eine Trendsportart aus Frankreich. Dabei sind die Läufer, die sich selbst Traceure (Trassöre) nennen, meist quer durch die Stadt unterwegs und nehmen den kürzesten Weg. Sie springen über Bänke, laufen Wände entlang oder hüpfen Mauern hoch. Der 25-jährige Sportstudent Andrej Paß ist einer von ihnen. Herr Paß, Sie sind in einer Gruppe von Parkour Begeisterten organisiert. Parkour Movement Köln nennen Sie sich. Wie beliebt ist Parkourlaufen?

**O-Ton 1:** "Wir kriegen allein über ... Anfragen "Können Sie uns nicht mal...?" ... viele abgeschreckt sind durch unglaublich spektakuläre YouTube-Videos ... teilweise auch unrealistisch sind."

**Zwischenmoderation:** Wird bei den Videos getrickst und geschummelt?

**O-Ton 2:** "Nicht unbedingt aber ... wo dann das Ende ... man sieht noch gerade so "ok, der hat sich weh getan" ... und sie langsam ran zu tasten."

**Zwischenmoderation:** Beim Parkourlaufen springen sie über Mauern, balancieren auf Geländern und laufen buchstäblich die Wände entlang. Was ist das Tolle daran?

**O-Ton 3:** "Das Tolle ist, dass man ... sehr kreativ in der Bewegung sein kann ... verschiedene Sportarten ... unglaubliches Selbstbewusstsein daraus bekommt ... körperliche Grenzen ... diese Barriere im Kopf brechen muss ... Schritt weiter gegangen."

**Zwischenmoderation:** Wie hat sich damals Ihre Leidenschaft für diesen Sport entwickelt?

**O-Ton 4:** "Es hat als Hobby angefangen ... seit circa sieben Jahren ... viele Kurse ... Universität, für Lehrer ... erweitert sich das Ganze immer mehr."

**Zwischenmoderation:** Sieben Jahre sind schon lang, aber noch nicht ewig. Erinnern Sie sich an die Anfänge: welche Tipps würden Sie Einsteigern geben?

**O-Ton 5:** "Ich würde immer am Anfang ... präzisen Sprüngen zu tun hat ... Körpergefühl wieder herstellt ... viel sitzen, weniger Sport ... Kinder, die sehr adipös werden ... sich natürlich zu bewegen ein bisschen verloren ... Präzisionssprünge sind am besten."

**Zwischenmoderation:** Welche Übungen eignen sich am Anfang?

**O-Ton 6:** "Am Anfang möglichst eine niedrige Kante ... wenn man da runter fällt ... das ist durchaus schmerzhaft ... anfangen zu balancieren und drauf zu springen ... ersten Präzisions sprünge."

**Zwischenmoderation:** Sie sprachen vorhin schon die Videos an. Parkour sieht darin immer sehr, ich sag mal, geschmeidig und flink, aber auch sehr gefährlich aus. Wie gefährlich ist Parkour?

**O-Ton 7:** "Parkour ist immer ... seine eigenen Grenzen zu erweitern ... am gefährlichsten, wenn man ... man hat nicht mehr die Selbsteinschätzung ... Kratzer, Schürfwunden ... eine größere Verletzung ... da habe ich jede Woche eine Verletzung ... sehr sicher."

**Zwischenmoderation:** Bei Ihrem Sport springen Sie teilweise über metertiefe Abgründe. Was geht Ihnen 3-4-5 Meter über dem Boden durch den Kopf, bevor Sie springen?

**O-Ton 8:** "Bevor man da hoch geht ... wenn man oben ist ... man fühlt die Stange, man fühlt jeden einzelnen Muskel ... über die Höhe wenig Sorgen macht ... wenn ich jetzt hier runter falle ... kann man das dann noch schaffen."

**Zwischenmoderation:** Wird man durch Parkour mutiger - auch was den Alltag betrifft?

**O-Ton 9:** "Man wird auf jeden Fall ... immer seine Grenzen erweitert ... Kopf, als auch körperlich ... schöpft man das Selbstbewusstsein."

**Abmoderation:** Vielen herzlichen Dank, und Ihnen wünsche ich dann alles Gute für die nächsten Sprünge. Ein 25-jähriger Sportstudent aus Köln hat die Trendsportart Parkour für sich entdeckt. Inzwischen gibt er Kurse für Lehrer an der Sporthochschule und hat sogar schon Bundeswehrsoldaten trainiert.

zum Beitrag gehörende mp3-Datei:

2011\_FSB\_Trendsport\_Parkour\_MTN.mp3