

Parkour ist ein junger Sport, der seit über zehn Jahren auch in der Schweiz seine Anhänger findet. Er bringt Menschen jeden Alters und Geschlechts dazu, an ihre Grenzen zu gehen. Der Sport stammt ursprünglich aus dem Vorstadtgürtel von Paris, wo in den 80er-Jahren Jugendliche Sprünge und Balanceakte an Hindernissen wie Mauern und Bänken trainierten.

Die effiziente Art, Hindernisse zu überwinden – «Parkour»

Text: Othmar Gut, Landschaftsarchitekt HTL, Redaktion Bild: zvg.



Durch das Kombinieren von Parkour-Elementen lassen sich verschiedene Schwierigkeitsgrade einbauen.

«Parkour überwindet Hindernisse im Kopf» – dies war die Schlagzeile Anfang Juni in der Berner Zeitung eines Artikels über diese Trendsportart. Parkour ist eine vom Franzosen David Belle entwickelte Sportart, bei der der Teilnehmer (Traceur), unter Überwindung sämtlicher Hindernisse, den kürzesten oder effizientesten Weg von A zum selbst gewählten Ziel B nimmt. Der Begriff «Parkour» ist eine Abwandlung des französischen Wortes *parcours*, was Kurs oder Strecke bedeutet. Parkour kann sowohl in der Stadt als auch in der Natur praktiziert werden. Der Traceur überwindet dabei unterschiedlichste Hindernisse wie Papierkörbe, Bänke und Mülltonnen, aber auch Bauzäune und Mauern. Die Hindernisse dürfen jedoch nicht verändert bzw. beschädigt werden, weil es darum geht, mit dem vorhandenen Umfeld zurechtzukommen.

Bewegungskunst

Bei Parkour zähle vor allem das Miteinander, erklärt Roger Widmer, der als Parkourpionier der Schweiz zählt, gegenüber der BZ. Es gehe um Bewegungskunst und nicht um Showeffekte. Der Traceur setze auf die Effizienz der Bewegung und nicht auf Ästhetik.

2008 gründete Widmer zusammen mit Felix Iseli die Parkourone GmbH, Bern. Die Firma hat sich auf die Vermittlung von Parkour in der Jugend- und Erwachsenenbildung, Trainings sowie auf Shows und Events mit Parkour-Elementen spezialisiert. Auf der Website von Parkourone

ist zu lesen: «Hartes, bewusstes Training, der respektvolle Umgang mit dem eigenen Körper und der Umgebung sowie die Ausprägung einer gesunden Selbsteinschätzung sind Leitgedanken der Fortbewegungskunst.»

Wer Parkour ausübe, setze sich mit seinen Stärken und Schwächen auseinander, meinen die beiden Traceure im Gespräch mit der BZ. Bei Parkour habe jede Entscheidung unmittelbare Konsequenzen. Überschätzt man sich oder das Hindernis, so landet man hart auf dem Boden der Realität. Parkour besteht somit immer aus einem körperlichen, aber ebenso aus einem mentalen Training.

Trainingsgeräte für den Einstieg

Der finnische Spiel- und Sportgerätehersteller Lappset brachte im vergangenen Herbst das Gerätekonzept Parkour Solutions auf den Markt, das in Finnland zum Sportprodukt des Jahres 2010 gewählt wurde. Lappset beschreibt Parkour als eine der trendigsten Sportarten in Europa. «Aufgrund unserer letzten Recherchen haben wir festgestellt, dass sich die Kinder, sobald sie ins Teenie-Alter kommen, immer weniger bewegen. Unser Parkour Solutions Konzept wurde kreiert, um genau diese Kinder zu mehr Bewegung zu ermutigen», meint Marko Alamartimo, Konzeptmanager bei Lappset, in einer Medienmitteilung.

Die Reihe der Parkourprodukte wurde laut Presstext in enger Zusammenarbeit mit finnischen Parkourprofis entwickelt und

hergestellt. Gemäss Alamartimo ist dies eine Notwendigkeit gewesen, um überhaupt auf die Anforderungen und Ansprüche der Traceure eingehen zu können. Parkour Solutions bietet sowohl für Anfänger, die Parkour erlernen wollen, als auch für fortgeschrittene Parkour-Enthusiasten sichere Bedingungen.

Seit diesem Jahr ist Parkour Solutions neu im Sortiment der GTSM Magglingen AG, Zürich. Laut Dieter Fürst, Bereichsleiter Spielplatzgeräte, kann man dabei von Spiel- und Sportgeräten sprechen, da sich durch überlegtes Kombinieren verschiedene Schwierigkeitsgrade einbauen lassen. Die Parkour-Produktserie ist nach dem Baukastenmodell aufgebaut und die einzelnen Elemente können gemäss der verfügbaren Fläche zusammengesetzt werden. Bei einem Park von 150 m² entstehen nach Angaben von Fürst rund Fr. 50 000.– Gerätekosten.

Die einzelnen Produkte und Komponenten sind geprüft und zertifiziert nach der Norm für Spielgeräte EN 1176. Ein entsprechender falldämpfender Untergrund ist Pflicht.

Parkour-Links

www.gtsm.ch/de/spielplatzgeraete
www.lappset.de
www.parkourone.com