2016/41 Sport

https://jungle.world/artikel/2016/41/gegen-die-wand

Extremsportarten im Selbstversuch: Parkour

Gegen die Wand

Von **josefine haubold, julia hoffmann und nicole tomasek**

Extremsportarten im Selbstversuch: Parkour.

Was tun, wenn’s brennt? So schnell wie möglich wegrennen natürlich – selbst wenn dabei eine Mauer im Weg steht. Das sei die Grundidee hinter Parkour, erfahren wir von Sven, einem Trainer der Brussels Parkour School. Wir treffen ihn auf der Wiese vor einem verwinkelten Turnhallenkomplex aus dunklem Waschbeton, in dem gleich das Parkourtraining beginnen soll. Auf den Einwand, man könne doch auch um die Mauer herumlaufen, anstatt über sie hinweg zu springen, erklärt der 21jährige Brüsseler, man solle sich nur vorstellen, dass etwas, das keine Mauern hochklettern kann, hinter einem her sei. Bis man selbst aber so weit ist, über Mauern hinwegzufliegen, kommt man auch ohne Feuer ganz schön ins Schwitzen.

Aufwärmen und gute Kondition seien auch bei dieser Extremsportart das A und O, sonst sei die Verletzungsgefahr groß, sagt Sven. Er selbst fing bereits mit 14 Jahren mit Parkour an. Viel jünger solle man auch nicht sein, wegen der Gelenke. Gelernt und trainiert hat er von und mit anderen auf der Straße, darunter Tarek, der spätere Gründer der seit 2012 bestehenden Parkour-Schule. Videos im Internet hatten Sven beeindruckt und zum Parkour inspiriert. Zuvor beherrschte er bereits Flicflacs und Rückwärtssalti. Kritisch sieht er das häufig anzutreffende Angebertum in der international vernetzten Szene und den kommerziellen Ausverkauf seiner Sportart. Ihm gehe es um das gemeinsame Lernen, den Spaß an der Bewegung und die Herausforderung, den schnellsten Weg von einem Ort zum anderen zu finden, sagt er. Die Teilung Belgiens in einen flämischen und einen wallonischen Teil findet sich ihm zufolge auch im Parkour wieder. Mit den Flamen lasse sich meist besser trainieren, die französischsprachigen Kollegen seien oft zu angeberisch und auch ein bisschen faul, findet Sven: »Die richtige Einstellung ist wichtiger als große Sprünge.«

Was ihn an Parkour begeistere, sei vor allem das Gefühl von Freiheit, sagt Sven, der gerade eine Ausbildung zum Feuerwehrmann macht – eine gute Übung also. »Man braucht keine Geräte oder Ausrüstung für das Training. Man kann sogar barfuß trainieren.« Treppen, Poller, Mauern und sonstige Hindernisse finden sich schließlich überall in der Stadt. Allerdings ist der Sport nicht immer gern gesehen, schnelles Rennen und Wände Hochklettern im urbanen Raum wirken verdächtig. Besorgte Anwohner, von denen es in

Brüssel heute mehr geben dürfte als noch vor den Anschlägen, würden schon einmal die Polizei rufen, erzählt Sven. Doch die Beamten ließen meistens mit sich reden und wenn man ihnen erkläre, worum es geht, könne man ungestört weiter trainieren. Seit er seine Leidenschaft für Parkour entdeckt habe, nehme er die Stadt auch ganz anders wahr. Er betrachte unbekannte Wände genauer und fühle, wie die Oberfläche beschaffen ist – zu glatt, zu rau? Am liebsten trainieren er und seine Freunde in Brüssel an einem Platz in der Nähe der Turnhalle, doch manchmal überfalle sie eine plötzliche Müdigkeit, wenn sie mit dem Grau der Gegend konfrontiert würden, erzählt Sven leicht melancholisch.
Tatsächlich bietet sich in Brüssel oft ein eher eintöniges Straßenbild. Doch auch der Klinkerbautenoverkill hat ein Gutes: Die unverputzten Backsteine bieten eine optimale Oberfläche zum Klettern.
Auf dem Weg zur Turnhalle treffen wir weitere Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer. Auch wenn Parkour etwas für jedes Alter sein soll, besteht der Kurs nur aus Teenagern. Mittlerweile kämen auch mehr Mädchen in die Kurse als zu Anfang, sagt Sven. Auch der Kurs, den wir besuchen dürfen, ist gemischt. Die Omis unter den Sportlern sind wir natürlich trotzdem.
Für die richtige street credibility bleiben die Straßenschuhe einfach an, zu HipHop-Klängen, in denen jede Menge bitches und niggaz besungen werden, drehen wir zunächst unzählige Runden in der Turnhalle. Schlimme Erinnerungen an den Schulsport in muffigen Hallen werden wach. Und anstrengend ist es auch noch. Erstes Seitenstechen macht sich bemerkbar. Waren wir früher auch so sportlich wie diese jungen Belgierinnen und Belgier? Machen die das wirklich freiwillig oder trainieren sie heimlich für eine Untergrundarmee oder bereits für eine militärische Karriere? Schließlich kommt der Sport vom parcours du combattant, dem militärischen Training.
Der in Französisch-Indochina, dem heutigen Vietnam, geborene Raymond Belle, der als einer der Erfinder des Parkour gilt, erprobte in seiner vom Indochina-Krieg geprägten Jugend im Militärwaisenhaus neue Fluchttechniken auf den militärischen Übungsplätzen und in der Natur – auch die von Georges Hébert erfundene Méthode naturelle, eine Methode, die den Sportler körperlich, aber auch geistig und moralisch dazu bilden sollte, sich auch in unwegsamem Gelände schnell und sicher zu bewegen. Belle trat der französischen Armee bei und wurde später Feuerwehrmann in Paris, wo ihm sein ungewöhnlicher Einsatz zahlreiche Ehrungen einbrachte. Sein in Frankreich geborener Sohn David entwickelte die Techniken seines Vaters seit den neunziger Jahren für den urbanen Raum weiter, gemeinsam mit seiner Gruppe »Yamakasi«, deren einzelne Mitglieder durch Auftritte in Videoclips und Filmen zur wachsenden Popularität der Sportart beigetragen haben. Seine Philosophie ist noch heute prägend für den Sport: »Bei einer unliebsamen Begegnung hat man im Grunde drei Möglichkeiten: reden, kämpfen oder flüchten. Fast alle Kampfkünste und Selbstverteidigungssysteme beschäftigen sich mit der Flucht überhaupt nicht. Meine Hoffnung ist es, dass Parkour diese Lücke schliessen kann.« David Belle war 2005 auch einer der Gründer der Parkour Worldwide Association, wandte sich allerdings schon ein Jahr später wieder ab, als der Verband anfing, Wettbewerbe auszurichten, die nicht nur für Belle, sondern auch für unseren Trainer Sven mit der ursprünglichen Idee des Parkour nicht vereinbar sind. Einige Läufer, sogenannte Traceure, lehnen öffentliche Veranstaltungen als Kommerz ab.
In unserem Parkourtraining in der Turnhalle folgen Kniebeugen, Liegestütze, Burpees und weitere Ausdauerübungen. Die Teenager bemühen sich redlich, wir ebenso, während sich

immer mehr Schweiß sammelt. Der Trainer gibt als aufmunternd lächelnder drill instructor die Anzahl der Wiederholungen auf französisch vor und korrigiert die Haltung, Sven assistiert ihm. Ein gewisses Maß an Hyperaktivität und Bewegungsdrang, hatte er vorher erzählt, sei bei ihm die Grundlage seiner Begeisterung. Und so springt er beim Durchqueren der Turnhalle über die herumstehenden Turnrecke und Böcke, anstatt darunter hindurchzutauchen. Währenddessen hat der Großteil der vom Kurs anstandslos aufgenommenen Neugierigen der Jungle World bereits aufgegeben, als die Sit-ups drankommen. Begründet wird das mit der nahenden Dämmerung und den sich bereits verschlechternden Lichtverhältnissen. Ein paar Außenaufnahmen müssen doch noch gemacht werden – tut uns leid. Als Dankeschön an die Trainer überreichen wir schweiß-gebadet einen Jutebeutel aus dem Merchandising-Angebot der Jungle World. Immerhin trägt man so etwas heutzutage ja auch gern auf der Straße.

In der Turnhalle werden derweil endlich Hindernisse aufgebaut: Schwebebalken, Böcke, Kästen – und dann mit Anlauf drüber. Seit unseren Schulsporttagen hat sich offenbar wenig geändert, nur wurde der Hindernislauf damals nicht Parkour genannt.

Die Tricks der Cracks im offenen Gelände zu bewundern, schaffen wir heute leider nicht mehr. Es beginnt, leicht zu nieseln, und wir mühen uns nach dem kräftezehrenden Aufwärmtraining an den scharfkantigen Betonwänden der Brüsseler Suburbs ab. Vor allem spüren wir dabei die Freiheit vor dem Muskelkater.

© Jungle World Verlags GmbH