



Beeindruckende Luftsprünge

Wände hinauf laufen, waghalsige Sprünge von Hausdach zu Hausdach und das alles mit Tempo und Action – beim **Parkour** ist kein Hindernis zu hoch. Die Sportler riskieren dabei manchmal Kopf und Kragen.

Stellen Sie sich vor, Sie machen gerade eine Shoppingtour durch die City, schauen nach oben und sehen, wie jemand von einem Hochhaus zum nächsten springt. Und dann läuft er zwar mit Tempo, aber ganz entspannt weiter und widmet sich dem nächsten Hindernis. „Wird hier gerade ein Actionfilm gedreht?“, könnte man im ersten Moment denken. Aber weit gefehlt, denn hinter diesen gefährlichen Sprüngen verbirgt sich die spektakuläre Trendsportart Parkour, die stetig Zuwachs bekommt. Kurz zusammengefasst ein Extremsport, der Laufen, Balancieren, Springen und Klettern miteinander vereint.

Es ist eine akrobatische Sportart, bei der man das Risiko, zwischen Häuserschluchten zu stürzen, von Mauern oder Zäunen zu rutschen, genau

ÜBERWINDUNG VON HINDERNISSEN

Um Hindernisse sicher und effizient zu überwinden, gibt es bestimmte Passements (Bewegungen):

- + Passement Rapide – die rasche Überwindung
- + Demi-tour – Halbe Drehung
- + Saut de chat – Katzensprung
- + Réverse – 360 Grad Drehung
- + Saut de détente – Weitsprung
- + Saut de précision – Präzisionssprung
- + Passe muraille – Mauer-Überwindung
- + Saut de bras – Armsprung
- + Tic-Tac

abwägen sollte. Regeln gibt es nur wenige. Das Risiko einschätzen zu können, ist beispielsweise eine von ihnen. Immer mehr junge Menschen, vorrangig Männer, haben diesen Extremsport für sich entdeckt. Die Akrobaten nennen sich selbst Traceure oder Free Runner. Entwickelt wurde diese hippe

Sportart von dem Franzosen Raymond Belle und dessen Sohn David Belle, der in den 1980er Jahren das vom Vater Erlernete weiterentwickelte. Raymond Belle trainierte bereits im jungen Alter von zwölf Jahren effiziente Fluchtmöglichkeiten, um im Krieg eine größere Möglichkeit zu haben, zu über-

Krätze?

leben. Sein Sohn David trainierte als Kind Turnen und Leichtathletik, aber oft vom Vater beeinflusst, in der freien Natur. Später übertrug er diese Methode, die *Méthode Naturelle*, auf die urbane Beton- und Stahllandschaft – die Extremsportart Parkour war geboren. Für den Franzosen ist Parkour eine kreative Kunst, bei der man die durch Körper und Umwelt gesetzten Grenzen erkennt und wenn möglich überwindet.

Bewegung mit Eleganz Traceure springen und klettern über alles, was ihnen während einer Trainingseinheit über den Weg läuft. Die notwendigen Hindernisse findet man praktisch überall, meist auch in seinem eigenen Umfeld. Die Extremsportler überwinden ihre Hindernisse mit Eleganz, möglichst effektiv und, ganz wichtig, ohne dabei die Hindernisse zu verändern. Um diese Sportart auf einem gewissen Niveau durchführen zu können, muss man eine gute Körperbeherrschung mitbringen, eine hohe Konzentrationsfähigkeit aufweisen und Selbstdisziplin mitbringen. Auf der offiziellen Homepage der deutschen Parkour-Szene heißt es: Parkour ist die Freiheit und Motivation, Bewegung in der Perfektion auszuleben. Dabei bewegt man sich mit Eleganz effizient durch den urbanen und natürlichen Raum.

Wer den Extremsport gerne einmal ausprobieren möchte, muss nicht viel Geld ausgeben und sich eine teure Ausrüstung zulegen. Denn wer gesund ist und keine körperlichen Handicaps hat, kann prinzipiell loslegen. Noch schnell klassische Lauf- und Sportkleidung und die richtigen Turnschuhe anziehen und los geht's. Was die Techniken angeht, müssen Traceure Möglichkeiten finden, um die Hindernisse zu überwinden. Salti und Schrauben sind in der Szene nicht gerne gesehen und man sollte sich andere Möglichkeiten überlegen, um ans Ziel zu gelangen.

Aller Anfang ist schwer Wer sich noch am Anfang befindet, sollte kein Risiko eingehen und keine gewagten Sprünge durchführen. Hier ist es rat-

sam, sogenannte Basics zu trainieren, beispielsweise Präzisions Sprünge, die Steigerung der Sprungkraft oder die Rolle, um Verletzungen zu vermeiden. Der *Passement Rapide*, die rasche Überwindung, wie es die Traceure nennen, ist bei einem nicht allzu hohen Hindernis von etwa Hüfthöhe anzuwenden. Bevor man das Hindernis erreicht, stößt man sich mit beiden Beinen ab, um das Hindernis mit beiden Beinen gleichzeitig seitlich zu überspringen. Ein weiterer guter Einsteigersprung ist der *Saut de détente*, der Weitsprung. Diese Variante dient dazu, mit Anlauf Lücken oder Hindernisse zu überwinden. Es wird vor dem Hindernis abgesprungen und auf der anderen Seite die Laufbewegung fortgesetzt.

Halsbrecherische Aktionen Um ihre Bewegungen für sich und die Nachwelt festzuhalten, halten Traceure ihr Abenteuer gern auf Videofilmen fest, die anschließend ins Netz gestellt werden. Mittlerweile ist das Interesse weit über die Grenzen der Parkour-Szene hinaus, beispielsweise in der Werbeindustrie, angekommen. Auch bei Messen oder Musikvideoclips von berühmten Sängern tauchen Traceure immer wieder auf.

Kleine Blessuren kommen schon mal vor Während man den Parkour so schnell und flüssig wie möglich absolviert, sollte man unter gar keinen Umständen die Kontrolle über seine Bewegungen verlieren, denn das kann zu folgenschweren Unfällen und Verletzungen führen. Daher sollte man immer nur so tief hinab springen, wie man aus eigener Kraft wieder hochspringen kann. Aufgeschrammte Schienbeine und Ellenbogen, überdehnte Sehnen oder Knochenbrüche können da schon mal vorkommen. Dann schön mit Kühlpads, Sportgels, Schmerzsalben und einem Wunddesinfektionsspray behandeln. Bei Knochenbrüchen heißt es dann allerdings ab ins Krankenhaus. ■

Nadine Hofmann,
Redaktion



Antiscabiosum® beseitigt Krätzmilben und deren Eier

- sicher für Erkrankte und Kontaktpersonen*
- ohne Verschreibungspflicht
- weltweit bewährt**

Antiscabiosum® 10% für Kinder. Emulsion. Wirkstoff: Benzylbenzoat; 10g/100g. **Antiscabiosum® 25% für Erwachsene.** Emulsion. Wirkstoff: Benzylbenzoat; 25g/100g. Sonstige Bestandteile: emulgierender Cetylstearylalkohol (Typ A), gereinigtes Wasser, Propylenglykol, Sorbitol 70%. **Anwendungsgebiet Antiscabiosum 10%:** Behandlung von Scabies bei Kindern über 6 Jahren, als weniger toxisches Mittel, alternativ zu ausreichend untersuchten Antiscabiosa. Kinder von 1 bis 6 Jahren dürfen nur behandelt werden, wenn keine zusätzlichen Hautschäden bestehen, welche die Aufnahme des Wirkstoffs begünstigen könnten und wenn die Behandlung unter sorgfältiger ärztlicher Kontrolle erfolgt. **Anwendungsgebiet Antiscabiosum 25%:** Zur Behandlung von Scabies bei Erwachsenen, als weniger toxisches Mittel alternativ zu ausreichend untersuchten Antiscabiosa. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gg. Benzylbenzoat, Benzoesäure, Benzylalkohol o. einen der sonstigen Bestandteile. Stillzeit. Zusätzlich bei 10%: Säuglinge, Kinder mit großflächigen Hauterkrankungen wie Psoriasis, Neurodermitis, Ekzeme. Bei Neugeborenen mit Zeichen der unreifen Gasping-Syndrom möglich. Zusätzlich bei 25%: Kinder unter 12 Jahren. **Nebenwirkungen:** Selten: Reizungen von Haut u. Schleimhäuten, postscabioses Ekzem. Nicht bekannt: Überempfindlichkeitsreaktionen (Unwohlsein, Urticaria, Angioödem, Kontaktdermatitis), epileptische Anfälle bei Kindern. Vorsichtsmaßnahmen u. Warnhinweise: Nicht an Augen, Schleimhäuten oder auf stark irritierter Haut anwenden. Bei epileptischen Anfällen in der Vorgeschichte Krampfanfälle möglich. Während der Behandlung intensive Sonnenbestrahlung vermeiden. Farbveränderungen bei empfindl. Oberflächen möglich. Vorsicht in der Schwangerschaft. Vorsicht bei Kindern zwischen 1 u. 6 Jahren. Enthält Cetylstearylalkohol und Propylenglykol. Packungsbeilage beachten. Stand: 01.2017. **Strathmann GmbH & Co. KG, Postfach 610425, 22424 Hamburg.** * weniger toxisch als andere Antiscabiosa, Fachinformation Stand 09/14 ** Bezogen auf den Wirkstoff AS_F.21