

# PARKOUR - INFORMATIONEN FÜR ELTERN



## **Liebe Eltern**

Ihr Sohn oder Ihre Tochter begeistert sich für Parkour? Beginnt gerade mit dem Training, oder ist schon seit einiger Zeit dabei und will nun intensiver trainieren?

Eltern haben oft eine Menge Fragen zu dem neuen Sport ihrer Kinder. Mit diesem Beitrag möchten wir Ihnen einige Informationen geben und Ihnen sagen, wie Sie Ihr Kind unterstützen können - auf seinem Weg zu einem guten, sicheren Training.

## **Junge Wilde? Philosophen? Athleten?**

Auf den ersten Blick wirkt Le Parkour oft spektakulär, wild, gar wüst. Und im Internet kursieren einige Videos schlecht trainierter, verantwortungsloser Nachahmer, die zu falschen Eindrücken führen. Im Parkour geht es jedoch nicht um große, wilde Sprünge. Im Vordergrund stehen Effizienz, Kontrolle, Körperkoordination, Bewegung. Traceure verstehen sich mehr als Künstler denn als Sportler. Man geht eigene Wege, findet einen kreativen, leichten Umgang mit Hindernissen aller Art, entdeckt das gewaltige menschliche Potenzial. Das wird in Bewegung ausgedrückt, ist ohne weiteres aber auch auf das Alltagsleben anwendbar. Parkour besteht immer aus dem körperlichen Training, aber mindestens ebenso aus einem mentalen - einem verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper, mit Ängsten, mit der Umgebung; einer guten Selbsteinschätzung; Respekt, Verantwortung, dem eigenen Weg durchs Leben. Damit vereint Le Parkour körperliche und mentale Weiterentwicklung.

## **Ist das nicht gefährlich?**

Sorgfältig betriebener Parkour ist nicht sonderlich gefährlich. Traceure legen großen Wert auf absolute Kontrolle ihrer Bewegungen, auf Sicherheit und Gesundheitsschutz. Was in Videos spektakulär wirken mag, setzt jahrelanges intensives Training voraus. Die Grundregel im Parkour lautet: jeder mache nur das, was er sicher kann, ohne Schaden zu nehmen. Das bedeutet nicht nur, dass man am nächsten Tag nicht im Krankenhaus liegt. Das bedeutet auch, dass man 10, 20 Jahre später sich immer noch beschwerdefrei bewegen kann. Entsprechend gehören sorgfältige Landetechniken, die die Gelenkbelastungen minimieren, zu den wichtigsten Trainingsinhalten. Ebenso wird die Selbsteinschätzung aufs Höchste trainiert; auch wenn mentale Barrieren überwunden werden, bleibt der Traceur doch immer im sicheren Bereich seiner körperlichen Leistungen, um Verletzungen auszuschließen.

Parkour ist ganz bewusst kein Wettkampfsport. Wettbewerb führt zu schnell dazu, unnötige Risiken einzugehen, den sicheren Bereich zu verlassen. Da es keine Kontrahenten und keinen Wettbewerb gibt, kann im Parkour sehr sorgfältig vorgegangen werden. Bei jeder körperlichen Aktivität bleibt natürlich ein Restrisiko; doch dieses ist im Parkour relativ gering. Die Verletzungsquote ist erheblich geringer als in vielen anderen populären Sportarten, wie etwa im Fußball. Im Gegenzug erhält Ihr Kind eine Selbsteinschätzung und eine körperliche Fitness, die sogar zum Schutz vor Verletzungen im Alltag werden kann, sowie eine erhebliche Portion Selbstvertrauen und Selbständigkeit.

## **Ist das illegal?**

Parkour ist grundsätzlich nicht illegal. Zum Ehrenkodex der Traceure gehört, grundsätzlich keine Schäden an den Hindernissen zu riskieren. Illegal wird Parkour erst dann, wenn Privatgrundstücke, Dächer etc. unerlaubt betreten werden. Daher findet Parkourtraining grundsätzlich nur auf öffentlichem Grund statt. Platzverweise von befugten Personen (sehr selten!) werden grundsätzlich befolgt und bleiben somit ohne Konsequenzen. Bei verantwortlichem Training sind keine juristischen Probleme zu befürchten.

## **Welche Ausrüstung braucht mein Kind?**

Die einzige Ausrüstung, die Ihr Kind benötigt, sind gute Schuhe. Am Anfang werden das Laufschuhe sein, die entsprechend gedämpft sind, guten Halt am Boden bieten und kein Plastikmittelstück in der Sohle haben (rutschig, potenzielle Schwachstelle). Viele Sportfachgeschäfte bieten Laufanalysen an, um den idealen Schuh herauszufinden. Am Schuh sollte nicht gespart werden - er ist für sportlichen Erfolg und Gesundheit des Trainierenden mit entscheidend.

Gelenkschoner, Helm etc. sind in der Regel nicht zu empfehlen, da sie ein falsches Gefühl von Sicherheit vermitteln und zu einem weniger sorgfältigen Training verleiten können.

## **Ab welchem Alter kann Parkour betrieben werden?**

Effiziente Bewegung kann in grundsätzlich jedem Alter ausgeübt werden. Während der Wachstumsphase - bis ca. 15 Jahre, individuell unterschiedlich - sollten aber Krafttraining und höhere Sprünge nur in Maßen betrieben werden.

## **Was Sie tun können:**

Reden Sie mit ihrem Kind über den Sport. Zeigen Sie Interesse und unterstützen Sie diesen neuen Weg.

Achten Sie in den Gesprächen darauf, dass Freude an der Bewegung und die gesunde Entwicklung des Körpers im Vordergrund stehen, nicht Adrenalinkick und Angeberei. Die Übernahme von Verantwortung für sich selbst sollte erkennbar sein.

Klären Sie bei Bedarf Ihr Kind über Risiken auf. Videos, die Parkour in Anwendung zeigen, können zu Nachahmung verführen; doch Athleten wie z. B. David Belle trainieren oft schon seit rund 20 Jahren und haben sich in dieser Zeit eine körperliche Basis zugelegt. Diese zu trainieren ist vorrangig, bevor größere Dinge probiert werden.

In gemeinsamem Training mit erfahrenen Traceuren lassen sich Philosophie und Herangehensweise des Parkour oftmals leichter erlernen. Ermöglichen Sie daher Ihrem Kind die Teilnahme an Treffen mit erfahrenen Traceuren z.B. auf Workshop oder bei den Vereinsangeboten.

Bei weiteren Fragen begleiten Sie ihr Kind doch einfach mal zum Training und sprechen uns an. Oder schreiben Sie uns eine Mail mit Ihrer Telefonnummer und wir informieren Sie gerne.

e-Mail: [Judo-landsberg@gmx.de](mailto:Judo-landsberg@gmx.de)  
Internet: [www.judo-landsberg.de](http://www.judo-landsberg.de)

Michael Thümmler, Parkour-Trainer      und      Harald Götze, Vorsitzender