

Parkour oder die Kunst, den direktesten Weg zu nehmen

Alexandre-Michel Hoster (Text), Eveline Meeuwse (Bild)

Wir danken dem «Stadtanzeiger» für die Unterstützung dieses Artikels.

Wo Städte sich mit öder Nutzarchitektur von ihrer unwirtlichen Seite zeigen, liegt das bevorzugte Tummelfeld derjenigen, welche die Sportart Parkour ausüben. Dabei geht es darum, einen Weg von A nach B möglichst effizient und unter Berücksichtigung der individuellen Möglichkeiten zurückzulegen. Hindernisse werden dabei gradlinig überwunden – atemberaubend!

Pausenplatz St.-Georgen-Schulhaus, an einem Montagabend kurz nach 18.30 Uhr: Nach und nach finden sich immer mehr Jugendliche in saloppen Trainingskleidern ein. Sie begrüßen sich per Handschlag und nach kurzem Gespräch beginnen sie sich aufzuwärmen. Dazu spielen sie ganz banal Fangen, was gleichzeitig auch dazu dient, Reaktionsvermögen, Beweglichkeit und Reflexe zu trainieren. Der Flüchtende schlägt Haken wie ein gehetzter Hase, während sein Verfolger ihm dicht auf den Fersen ist. Doch ist nicht ganz einfach zu durchschauen, wie das Aufwärmenspiel hier wirklich funktioniert: Die wilde Hatz führt nämlich bald (in gemässigtem Tempo) einige Meter über Boden einem Steinfries der Schulhausfassade entlang, bald setzt sie sich unter Überwindung verschiedener weiterer Hindernisse auf dem Flachdach des Velounterstandes fort. Dann aber rennen die Spieler auch wieder ganz banal zu ebener Erde den gelben Parkplatzmarkierungen entlang – und immer wieder machen sie unvermittelt Liegestütze. Severin Höin erklärt im schweissnassen T-Shirt: «Wir dürfen uns nur auf erhöhten Elementen bewegen, auf Pflastersteinmarkierungen oder auf den

gelben Linien. Wenn wir irgendwo den Boden berühren, müssen wir fünf Liegestütze machen. Das ist zwar nicht viel, aber mit der Zeit reicht es...» Und schon sprintet er zur Rückseite des Schulhauses, wohin sich das Geschehen inzwischen verlagert hat: Dort befinden sich Velounterstände, von deren Dächern man im Sprung die unteren Äste der Bäume erreicht. Und manchmal hilft sogar ein Abfallcontainer als sichere «Insel» – wenn man ihn denn im Sprung erreicht und er nicht davonrollt...

Balanceakte am Rande des Abgrunds

Nach dem «Fangis» beginnt recht formlos das eigentliche Training, bei dem sich immer wieder Einzelne oder kleine Gruppen absondern, um sich einen neuen, selbst gewählten Weg mit möglichst vielen herausfordernden Übungsobjekten und «Spielgeräten» zu suchen. Der Möglichkeiten sind viele: kleine Gebäude, Mäuerchen, Abschränkungen, Pfosten, Mauervorsprünge und Gesimse an Gebäuden, horizontale oder vertikale Stangen wie Geländer oder Signaltafeln. Und selbstverständlich kann auch ganz Natürliches wie Bäume genutzt werden. Die bevorzugten Formen der Fortbewegung sind – neben Rennen – Handstand, Klimmzug, Unterschwing, Stützsprung, Überschlag und Rolle. Ebenso wichtig: der so genannte Präzisionssprung zu einem bestimmten Punkt oder Hindernis mit einer perfekt kontrollierten Landung im Gleichgewicht. Unglaublich, mit welcher Leichtigkeit die Traceure – so nennen sich die Sportler – übermannshohe Mauern blitzschnell er-



Immer schön der Markierung entlang: «Parkour-Fangis» zum Aufwärmen.



Manchmal dient den Traceuren auch das (eigene) Auto als Trainingshindernis.

klimmen und überwinden. Beeindruckend, welche Balanceakte sie auf Geländern «am Rande des Abgrunds» vollführen. Und spektakulär, welche Sprünge sie schaffen: über ein Geländer – mit Landung auf dem gut einen halben Meter tiefer liegenden Boden auf der anderen Seite. Dass dabei eine zirkusreife Rolle eingebaut wird, dient nicht der Show, sondern dazu, die Energie des Aufpralls besser zu absorbieren.

Es sollte nicht wehtun ...

Turnhalle Talhofweg, an einem Mittwochabend um 20.40 Uhr: Auch zum Hallentraining treffen alle pünktlich ein. Und wieder begrüsst jeder jeden per Handschlag und mit Namen, auch

die Neuen (und selbst die Fotografin sowie den Journalisten). Kaum hat die zuvor trainierende Damenriege die Halle verlassen, machen sich die Traceure an die Arbeit: Die fetten Matten und das Minitramp werden aus dem Geräteraum geschleppt, ein Schwedenkasten wird zu doppelter Höhe aufgebaut, eine Langbank wird als Rampe daran angekoppelt. Zwei weitere Schwedenkästen, parallel nebeneinander aufgestellt, simulieren ein Mäuerchen. Bald studiert Suleyman Rizvanovic am Barren in Zeitlupe ganze Bewegungsabläufe ein, Stefan Nyfenegger nimmt derweil Anlauf, springt immer und immer wieder von einem Bänkli an die etwa zwei Meter entfernte Sprossenwand und klammert sich dort an. Sandro, der heute zum



«Sofort gut aufgenommen» fühlte sich Anna Marlène Ould Ahmed, eine der wenigen Frauen.



Stefan Nyffenegger fliegt: Hallentraining ergänzt das Parkour-Spektrum.

ersten Mal dabei ist, übt derweil auf den Bodenmatten die Rolle. «Es sollte nicht wehtun, sonst machst du etwas falsch», sagt einer der Erfahrenen zu ihm.

Ein Sport mit militärischen Genen

«Être fort pour être utile» und «être et durer», so lauten die vollmundigen Schlagwörter, mit denen Parkour umschrieben und beworben wird. Man kann es auch streng technisch ausdrücken: Bei Parkour wählt der Traceur den kürzesten oder effizientesten Weg vom Ausgangspunkt A zum selbst gewählten Ziel B; er legt ihn schnellstmöglich und sicher unter Überwindung sämtlicher Hindernisse zurück. Der Begriff Parkour ist

eine Abwandlung des französischen Wortes parcours, was Kurs oder Strecke bedeutet. Das K steht für das harte Training an sich selbst. Die Sportart stammt aus Frankreich und wurde Ende der 1980er-Jahre unter anderem von David Belle «erfunden»: Sein Vater, ein Vietnamkriegsveteran, hatte ihm in den Wäldern Nordfrankreichs die «méthode naturelle» beigebracht, die Fortbewegung in der Landschaft unter Überwindung natürlicher Hindernisse.

Später übertrug Belle die Methode spielerisch auf die urbane Beton- und Stahlansicht der Pariser Vororte Lisses und Évry. Aus den spielerischen Verfolgungsjagden der Kinder über Treppen, Tischtennisplatten, Papierkörbe oder kleinere Bäche



«Die Arbeit und das Training dahinter sieht man auf YouTube nicht.»

Stefan Nyffenegger (*1992) ist Applikationsentwickler im dritten Lehrjahr. Er macht schon länger Parkour. «Angefangen hat es, als wir in der Oberstufe ein Parkour-Video für den Schulsilvester drehen wollten», erzählt er. «Wir hatten davon natürlich keine Ahnung und einige zogen sich dabei böse Verletzungen zu.» Trotz dieses Fehlstarts liess ihn Parkour nicht mehr los und übers Internet fand er Anschluss an die Winterthurer Szene: Er begann mit Kollegen zu trainieren und besuchte auch die Tricking Factory in Wil, wo die verschiedenen Aspekte der Sportart unter Anleitung gelernt und ausgeführt werden können. Bevor er Parkour entdeckte, hat er zwei Jahre lang gar keinen Sport gemacht. «In der Oberstufe spielte ich Unihockey, aber Mannschaftssport begann mich anzuöden», meint er. «Hier hingegen bin ich frei. Wir sind zwar auch eine Gruppe, aber eine lockere und es gibt bei uns keine Konkurrenz.» Parkour sieht er als idealen Ausgleich zu seiner vorwiegend sitzenden Arbeit am Computer – dabei könne er seine überschüssige Energie für die Sprünge verwenden. Einmal wöchentlich trainiert er sicher, meistens aber häufiger: «Man könnte sagen, ich trainiere sehr intensiv.» Verletzt hat er sich bei Parkour nie: «Man beginnt klein, tastet sich respektvoll an einen Sprung heran», meint er. «Immer und immer wieder übt man am selben Mäuerchen und wenn man es nicht schafft, arbeitet man beim Hallentraining an der Sprungkraft.» Damit ihm Parkour durch das häufige Trainieren nicht verleidet wird, übt er an verschiedenen Orten, die auch unterschiedliche Herausforderungen bieten: etwa am Klettergerüst im Eulachpark, in der Gegend hinter dem Technikum oder eben rund um das St.-Georgen-Schulhaus.



«Nur kleine Schrittden führen weiter – Überschätzung führt bloss zu lebenslangen Schäden.»

Rinor Govori (*1995) gefällt an Parkour, dass man dabei zugleich physisch und mental trainiert. «Es geht darum, Grenzen körperlich zu überwinden», sagt er. «Aber auch darum, Ziele mental anzustreben.» So habe man vor einem neuen Sprung oft Zweifel: «Aber es geht eben schon, man muss es sich nur zuerst vorstellen.» Fortschritte mache man vor allem aufgrund dieser mentalen Überwindung. Besonders gut gefällt ihm zudem, dass man sich auch körperlich «ohne ödes Krafttraining» laufend verbessert. Doch wer sich an Parkour macht, begibt sich auch auf einen langen Weg. «Es sind viele kleine Schrittden, die zum Ziel führen», sagt er. «Viele scheuen sich vor Parkour, weil es den schnellen Erfolg am Anfang nicht gibt.» Auch er wollte aus Frust bereits wieder aufhören, weil er erzwingen wollte, was andere locker schafften. Doch seine Kollegen hätten ihn davon abgehalten: «Dann verlierst du alles, was du schon kannst, und das wäre doch schade», haben sie ihm gesagt. Durch das gemeinsame Training würden auch Unfälle verhindert: «Die anderen warnen einen, wenn man sich mal selbst überschätzt.»

Parkour hat dem Elektrikerlehrling im zweiten Lehrjahr gut getan: «Ich fühle mich lebendiger, fröhlicher und weniger gestresst: Es geht mir einfach rundum besser», meint er. So sei er früher müde von der Arbeit zurückgekehrt und zu faul gewesen, noch etwas für die Schule zu machen. Heute gibt ihm das Training die Energie, auch seine Schularbeiten zu machen. «Das Mentaltraining hilft auch andere Belastungen zu meistern. Ich kenne keinen Traceur, der unglücklich wäre. Das hängt wohl damit zusammen, dass man immer sieht, was man geleistet und erreicht hat.»



**«Parkour trainiert deinen Willen.
Und: Als Sportler benimmt man sich einfach besser.»**

Mudzhedin Rizvanovic (*1995) nimmt sich zwischendurch Zeit für ein Gespräch. «Mein Bruder Suleyman hat zuerst mit Parkour angefangen», sagt er. «Dann kam er in die Lehre, ich musste die Schule abschliessen und Rinor, der in unserer Nachbarschaft wohnt, ging es genauso: Wir hatten keine Zeit mehr.» Doch als alle drei ihre Lehre begonnen hatten, nahmen sie ihr Training wieder auf. Durch einen Zeitungsartikel erfahren sie von der Winterthurer Parkour-Szene und den Trainings. «Wir begannen uns intensiv vorzubereiten, denn wir dachten uns, wir müssten etwas aufholen.» Als sie schliesslich ein Montagstraining besuchten, fanden sie aber problemlos Anschluss: «Wir kamen, machten mit, durften fragen und die anderen zeigten uns ihre Tricks – es war alles gar kein Problem. Unsere Eltern sind allerdings eher gegen Parkour», gesteht Mudza ein. «Sie haben halt Angst, dass wir uns verletzen. Dabei hat sich nur Sule in den Anfängen mal eine kleine Verletzung geholt.»

Mudza hat soeben sein erstes Lehrjahr als Produktionsmechaniker beendet. Er hat Freude an diesem Beruf und auch «ein ziemlich gutes» Zeugnis («Na ja, sagen wir: Die Noten sind normal, nichts Übermenschliches.») Auch er geht fast jeden Abend nach der Arbeit ein bis zwei Stunden trainieren, erst danach widmet er sich seinen Schulaufgaben: Der Sport gibt ihm die nötige Energie dafür. Schockiert zeigt er sich indes über seine Klassenkameraden: «Ich bin der Einzige in der Klasse, der Sport treibt!» Doch solange er weitermachen könne, sei für ihn alles gut: «Wir wissen jeden Tag, was wir in unserer Freizeit machen sollen. Unser Motto lautet: Letztes Mal waren wir nicht so gut, wir müssen weiter an uns arbeiten!»



«Parkour ist für mich ein idealer Ausgleich zum strengen Studium.»

Anna Marlène Ould Ahmed ist eine der wenigen Frauen, die Parkour trainieren. Die 22-Jährige, die von allen Anni genannt wird, bringt sportlich ziemlich gute Voraussetzungen mit: Sie spielte Fussball und war Eiskunstläuferin. «Wegen meines Studiums suchte ich eine sportliche Betätigung, die mir zeitlich mehr Flexibilität lässt», erzählt sie. Auf Parkour wurde sie durch eine Kollegin aufmerksam. «Zuerst hatte ich Bedenken, wegen der Verletzungsgefahr», gesteht sie. So besuchte sie erst einmal ein Hallentraining beim ASVZ (Akademischer Sportverband Zürich). «Da ist das Risiko jedoch nur vordergründig geringer», meint sie. «Man landet zwar auf dicken Matten, springt aber mit dem Minitrampolin auch riskantere Figuren.» Seit März trainiert sie regelmässig Parkour – doch die vergangenen Wochen musste sie verletzungsbedingt pausieren. «Parkour ist für mich ein idealer Ausgleich zum strengen Studium», sagt sie. «Man lernt dabei seine Grenzen kennen und abschätzen, was man sich getraut.» Die Sportart habe auch viel mit der Überwindung des «inneren Schweinehunds» zu tun: «Es ist eine Herausforderung, macht Spass und man lernt coole Leute kennen.» Das erste Mal zum Montagstraining zu gehen, kostete sie jedoch schon etwas Mut: «Es brauchte Überwindung, zu fragen, ob ich mitmachen kann», erinnert sie sich. «Doch ich wurde von der Gruppe sofort gut aufgenommen.» Kontakt hat man ausserhalb des Trainings untereinander kaum, geht danach nicht einmal gemeinsam ein Bier trinken: «Wir sind total verschwitzt, so kann man natürlich nicht in eine Beiz gehen», meint sie. «Aber beim Trainieren machen wir immer mal wieder ein Püseli, da kommt man auch ins Gespräch.»



**«Bei Parkour ist der Weg das Ziel.
Im wahrsten Sinne des Wortes.»**

Severin Höin (*1992) hat bereits vor fünf Jahren – also noch in der Sekundarschule – mit Parkour begonnen. Auf die Idee brachten ihn Videos mit waghalsigen Stunts, die er im Internet gesehen hatte. «Zunächst meinte ich, dass es sich um einen Wettkampfsport handelt; das wäre nichts für mich gewesen», sagt der 20-Jährige. «Aber bei Parkour ist man nicht eingeschränkt in Trainingszeiten oder durch ein Spielfeld, das ist ja gerade das Coole daran.» Mit Kollegen näherte er sich der Sportart an: «Am Anfang sind wir vor allem herumgelaufen, haben die Stadt erforscht und begonnen, sie mit anderen Augen zu sehen.» Denn Mäuerchen, Geländer, Betonvorsprünge, Fassaden, niedere Dächer von Anbauten – das alles bekommt bei Parkour eine ganz neue Bedeutung: Kann man drüber- oder draufspringen? Kann man sich davon abstossen oder sich daran hochziehen? Dient es zum Klettern oder zum Landen? Sportlich habe er vorher «praktisch nichts gemacht» und bald selber bemerkt, dass man bei Parkour ganz langsam und klein beginnen muss. Indem er dreibis viermal in der Woche – auch alleine und im Winter – unterwegs war, förderte er zugleich seine Fitness: Mit der Zeit gelangen ihm erste Sprünge, wuchsen Sicherheit und Kraft und vor gut drei Jahren begann eine kleine Gruppe sich regelmässig zu treffen: «Dabei konnte ich auch vom Austausch untereinander profitieren.» Zu den Risiken der Sportart sagt der Grafiker heute klar: «Parkour ist immer nur so gefährlich, wie man es betreibt. Es geht einzig um die Fortbewegung in einer weiteren Dimension – und darum, seinen Bewegungsspielraum darin laufend zu erweitern.»



Der (Sonnen-)Schein trägt: Traceure trainieren auch bei Eis und Schnee.

entwickelte er als Teenager mit der Zeit durch den Einbezug immer schwierigerer Hindernisse wie Mauern, Zäune, Baugerüste – später auch Gebäudefassaden und Hochhäuser – «Le Parkour». Übrigens: Zur Parkour-Ethik gehört der respektvolle Umgang mit der Umgebung. Nichts wird beschädigt – so wurde auch der vorhin erwähnte Abfallcontainer anschliessend wieder fein säuberlich an seinen Platz gestellt, ganz im Sinne von «être et durer».

Vom Kommerz gekidnappt

Was so erfolgreich ist wie Parkour, kann den Trendscouts der Werbe-, Film- und Medienbranche nicht lange verborgen blei-



Mit Hilfe der Sonne gerät Parkour manchmal zur Kunst.



Jede und jeder, der will, kann mitmachen und ist willkommen.

ben. Das zeigt zum Beispiel die Verfolgungsjagd im James-Bond-Film «Casino Royale». Doch wurde die nonkonformistische Sportart ohne klares Spielfeld oder gar Regeln inzwischen auch vom Kommerz vereinnahmt: Ein trendiger Getränkehersteller veranstaltet Turniere und zelebriert damit die Perversion der ursprünglichen Idee, der freien, nicht kompetitiven Fortbewegung. Und längst sieht man Parkour in Werbespots von Sportschuh-Herstellern wie Nike, Adidas und K-Swiss, wo es ja noch halbwegs passt. Wieso aber Toyota, Nissan, Mercedes und gar Aston Martin mit Parkour werben, bleibt wohl ewig ein Rätsel. Ganz zu schweigen von Produkten wie Eistee und Kaugummi, die ebenfalls auf die Sportart setzen: Dort hat

man das Spektakel wohl zum Aufpolieren des «klebrigen» Image gekidnappt und für eine «zielgruppengerechte Ansprache». «Street credibility» nennt man das. Bloss: Die auf der Street, die Traceure, die hocken ganz sicher nicht vor dem Fernseher, sondern jagen munter und frei durch die Betonlandschaften...

Weiterkommen mit Konzentration

Eine Schuttmulde ist 96 cm hoch und 162 cm breit (die Länge soll uns hier nicht interessieren). Severin und Stefan, die geübtesten unter den Traceuren, wollen dieses Hindernis überwinden. Sie nehmen Anlauf und springen ... zunächst einmal



Mehmet (11), der kleinste der drei Rizvanovic-Brüder...



... und Suleyman, der älteste und sein grosses Vorbild.

direkt auf die gegenüberliegende Kante, wobei es nicht nur die Höhe, sondern auch die Weite zu erreichen gilt. (Von der Landung auf der nur 4,5 cm breiten Stahlkante einmal ganz abgesehen.) Während es Severin – der auch grösser gewachsen ist – besser gelingt, mit beiden Füessen zu landen, ist Stefan im Anflug zunächst noch unsicher. Die Landung gelingt ihm zunächst nur mit einem Fuss, den zweiten stützt er auf dem Schutt in der Mulde ab. Wieder und wieder wagen und üben die beiden diesen Sprung. Die Pausen zwischen den einzelnen Versuchen werden immer länger. Nicht wegen der Erschöpfung oder weil sie wieder zu Atem kommen müssten – sondern weil sie sich vor den Sprüngen immer tiefer konzentrieren. Die

Spannung steigt von Mal zu Mal, von Versuch zu Versuch. Schliesslich überspringt Severin die Mulde ohne Zwischenlandung in einem Satz und Stefan gelingt die punktgenaue Landung auf der Kante. «Präzisionssprung» heisst das im Parkour-Jargon – wir Laien sagen dazu nur: «Unglaublich!» Doch Stefan ist nicht zufrieden: «Ich landete auf dem Mittelfuss – eigentlich müsste man genau auf dem Fussballen landen...» Er wird weiter trainieren. So lange, bis er es schafft.

Alexandre-Michel Hoster ist freischaffender Journalist und Texter. Eveline Meeuwse ist Fotografin. Sie leben in Winterthur.