

Hürden im Kopf

Parkour-Läufer überwinden Barrieren mit Technik und Athletik.

Eine Landshuter Gruppe zeigt: Oft müssen erst eigene Zweifel bezwungen werden, um das Hindernis zu bewältigen. Ein Besuch beim Training.

Von Jasmin Kainz

Es ist kurz nach 17 Uhr in der Sporthalle des ETSV 09 Landshut. Kinder und Jugendliche rennen durcheinander, springen über Kästen, balancieren über Hindernisse. Manche wagen sich mutig an neue Sprünge heran, andere bleiben kurz stehen und überlegen. Für Außenstehende sieht alles spielerisch aus. Doch wer selbst vor einem Hindernis steht, merkt schnell: Oft sind beim Parkour nicht die Beine das Problem, sondern der Kopf.

Das weiß auch Nina Raesig. Die 22-jährige Landshuterin steht am Rand der Halle, wärmt ihre Schultern auf und beobachtet die anderen Teilnehmer. Gemeinsam mit ihrer Schwester Hannah hat sie vor drei Jahren mit Parkour begonnen. Inzwischen trainiert die Studentin regelmäßig, beherrscht zahlreiche Techniken und bestätigt: „Das größte Hindernis bei der Sportart ist, dass man sich selbst im Weg steht und sich Gedanken macht, was passieren könnte bei den Sprüngen.“

Es geht nicht darum, einfach ein Hindernis zu überwinden

Während sie spricht, bleibt ihr Blick an einem jungen Mädchen hängen. Es steht auf einem Kasten und schaut auf eine gegenüberliegende Wand mit Griffen. Der Sprung wäre machbar. Mehrfach geht das Mädchen in die Knie, als wolle es abspringen. Doch jedes Mal stoppt es kurz davor und steigt schließlich wieder herunter. „Da hat die Psyche gerade nicht mitgemacht“, analysiert Nina.

Sie versteht die Situation sofort. Denn genau dieses Gefühl kennt sie selbst. Parkour bedeutet für sie nicht nur, Hindernisse zu überwinden, sondern auch die eigenen Zweifel. Oft sei der Körper längst bereit, während der Kopf noch sämtliche möglichen Folgen durchspiele.

Eine junge Sportart, die aus unserem Nachbarland kommt

Parkour entstand in den 1980er-Jahren in Frankreich. Junge Sportler rund um den Schauspieler David Belle entwickelten eine neue Art der Fortbewegung. Inspiriert von militärischen Hindernisparcours wollten sie lernen, sich



Nina macht seit drei Jahren Parkour.

möglichst effizient und kontrolliert durch ihre Umgebung zu bewegen. Nicht spektakuläre Sprünge standen im Mittelpunkt, sondern die perfekte Bewegung.

Die Sprünge sehen leicht aus, doch dahinter steckt viel Training

Davon ist in der Landshuter Halle an diesem Abend viel zu sehen. Besonders bei Xaver Keglmaier. Der 19-Jährige trainiert bereits seit zehn Jahren Parkour. Während einige Kinder noch zögernd vor einem Hindernis stehen, bewegt er sich scheinbar mühelos durch die Halle. Er sprintet auf einen hohen Kasten zu, setzt die Hände auf und zieht die Beine elegant nach. Sekunden später landet er auf der anderen Seite. „Der Sprung

heißt Katze“, erklärt Nina. „Das ist quasi die Königsdisziplin.“

Für Xaver wirkt der Sprung alltäglich. Wenige Minuten später macht er aus dem Stand einen Rückwärtssalto. Einfach so. Doch was bei ihm so leicht aussieht, ist das Ergebnis von zehn Jahren Erfahrung.

Auch bei solchen Vorbildern bleibt die größte Hürde oft der eigene Kopf. Nina arbeitet derzeit selbst am Rückwärtssalto. Die Technik hat sie gelernt. Trotzdem benötigt sie Unterstützung. „Ich brauche eine zweite Trainerin, ansonsten kann ich nicht springen“, sagt sie. Wenn zwei Personen neben ihr stehen, schafft sie die Bewegung problemlos. Allein blockiert sie manchmal. Nicht, weil sie den Salto nicht könnte, sondern weil die

Die eigentliche Herausforderung bei Parkour: Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.

die Bewegung problemlos. Allein blockiert sie manchmal. Nicht, weil sie den Salto nicht könnte, sondern weil die



Mit Hilfestellung schafft Nina den Rückwärtssalto.



Sieht so leicht aus: Xaver beim Sprung Katze. Fotos: Jasmin Kainz, Grafik: Milos - stock.adobe.com



Sieht so leicht aus: Xaver beim Sprung Katze. Fotos: Jasmin Kainz, Grafik: Milos - stock.adobe.com

Angst vor dem möglichen Fehler stärker wird. Für Nina zeigt sich darin die eigentliche Herausforderung bei Parkour: Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Ihre Tipps, um Herausforderungen zu bewältigen: in kleinen Schritten zum Ziel gelangen. Und: Hilfe annehmen.

Schritt für Schritt widmen sich die Sportler einem neuen Sprung

Schwer verletzt hat sich die 22-Jährige in den drei Jahren nicht. „Ich kenne mich selbst ganz gut und weiß, was ich kann“, sagt sie. Kleinere Verletzungen wie Verstauchungen oder Prellungen habe es aber natürlich gegeben. Deshalb spiele Sicherheit beim wöchentlichen Training eine wichtige Rolle. Niemand springe einfach drauflos. Neue Techniken würden oft wochen- oder monatelang geübt, bevor sie unter schwierigeren Bedingungen ausprobiert werden. Wettkämpfe bestreiten die Parkour-Künstler bis jetzt noch

nicht, bei der Shownacht „Emotion“ sind im vergangenen April ein paar Sportlerinnen der etwa 15-köpfigen Gruppe aufgetreten.

Je länger das Training dauert, desto deutlicher wird der Unterschied zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen. Die Kinder überlegen oft lange, bevor sie springen. Sie malen sich aus, was alles schiefgehen könnte. Xaver dagegen überwindet Hindernisse beinahe automatisch. Nina bewegt sich irgendwo dazwischen. Sie beherrscht die Techniken, kennt aber auch die Zweifel.

Es zählt nicht nur der Erfolg, sondern auch der Mut

Vielleicht macht gerade das Parkour so besonders. Es geht nicht darum, andere zu besiegen oder Rekorde aufzustellen. Es geht darum, die eigenen Grenzen zu verschieben. Jeder Sprung ist ein kleiner Sieg über die innere Stimme, die sagt: „Lass es lieber.“

Als das Training langsam endet, sitzen die Sportler erschöpft, aber zufrieden am Hallenrand. Einige Kinder haben an diesem Abend ihren ersten größeren Sprung geschafft. Andere sind noch gescheitert. Doch niemand wirkt enttäuscht. Denn beim Parkour zählt nicht nur, ob man ein Hindernis überwindet. Manchmal reicht es schon, den Mut zu finden, es überhaupt zu probieren. Und genau das versucht auch Nina bei jedem Training aufs Neue: nicht gegen Mauern, Kästen oder Geländer anzukämpfen – sondern gegen die Zweifel im eigenen Kopf.

Parkour-Athleten im Video



Auf unserem Instagram-Kanal @freistunde.de zeigen Nina und Xaver in einem Reel ein paar ihrer Parkour-Techniken. Dazu erzählt die 22-Jährige, was sie an dem Training speziell für Frauen so schätzt.