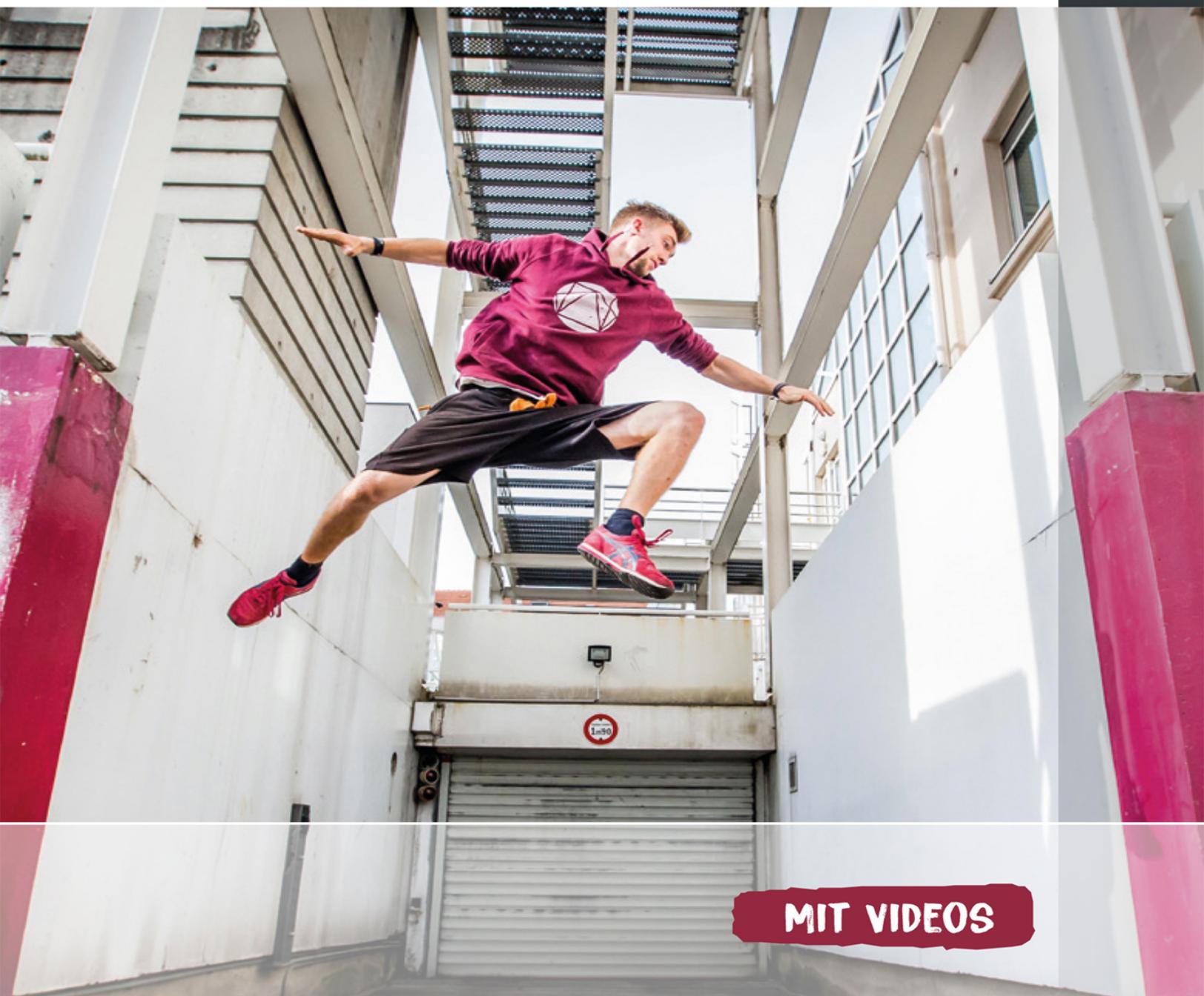


PHILIPP HOLZMÜLLER

PARKOUR

DAS GROSSE THEORIE- UND PRAXISBUCH



MIT VIDEOS

WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

MEYER
& MEYER
VERLAG

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Menschen bedanken, die dieses Buch ermöglicht haben. Neben den vielen Fotografen und Sportlern, die ihr Fotomaterial und Wissen bereitgestellt haben, gilt dies vor allem für die Landesarbeitsgruppe Parkour in NRW des Westfälischen und Rheinischen Turnerbundes, die bei der Konzeption und der Erstellung der Inhalte entscheidend beteiligt war.

Des Weiteren gilt ein besonderer Dank dem Deutschen Turner-Bund e.V. (DTB), der dieses Werk in die Wege geleitet und finanziell unterstützt hat.

Hinweise

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Websites Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

WO SPORT SPASS MACHT

PHILIPP HOLZMÜLLER

PARKOUR

DAS GROSSE **THEORIE-** UND **PRAXISBUCH**

MIT VIDEOS

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

Meyer & Meyer Verlag

Parkour

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2021 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München

ISBN 978-3-8403-7754-9

eISBN 978-3-8403-3780-2

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

Einleitung

Zielsetzung und Selbstverständnis des Buchs

Teil 1: THEORIE

1 Geschichte und Definitionen

- 1.1 Die „méthode naturelle“
- 1.2 Aus Wald wird Stadt: Die Familie Belle
- 1.3 Vom Kinderspiel zu Schweiß und Blut
- 1.4 Die Yamakasi
- 1.5 Großbritannien, James Bond und YouTube®: Die Verbreitung von Parkour
- 1.6 Parkour heute
- 1.7 Definitionen
 - 1.7.1 L'art du déplacement
 - 1.7.2 Parkour
 - 1.7.3 FreeRunning
 - 1.7.4 Definition für die Lehre

2 Philosophie und Werte

- 2.1 Die Werte im Parkour
- 2.2 Ein Wertemodell
- 2.3 Die Werte in der Praxis

3 Community und Szene

- 3.1 Parkour: Ein Lebensstil
- 3.2 Die Organisation der Parkour-Szene
- 3.3 Szenetreffen

4 Rahmen und Ziele der Parkour-Lehre

- 4.1 Lernziele und Kompetenzbereiche
 - 4.1.1 Lernziele im Breiten- und Freizeitsport
 - 4.1.2 Lernziele in der therapeutischen Anwendung
 - 4.1.3 Parkour im Schulsport
- 4.2 Rahmenbedingungen
 - 4.2.1 Der Versicherungsschutz
 - 4.2.2 Die Zielgruppe
 - 4.2.3 Indoor vs. outdoor
 - 4.2.4 Allgemeine Risikobewertung

5 Grundlagen des sportlichen Trainings

- 5.1 Die Leistungsfähigkeit
- 5.2 Konditionelle Fähigkeiten
 - 5.2.1 Die Kraftfähigkeit
 - 5.2.2 Die Ausdauerfähigkeit
 - 5.2.3 Die Schnelligkeit
 - 5.2.4 Die Beweglichkeit
- 5.3 Koordinative Fähigkeiten
- 5.4 Körperliche Anpassung: Das sportliche Training
- 5.5 Strukturierung einer Trainingseinheit
 - 5.5.1 Die Erwärmung
 - 5.5.2 Der Hauptteil
 - 5.5.3 Der Schluss

6 Grundlagen der Bewegungsvermittlung

- 6.1 Die Aufgaben eines Trainers
- 6.2 Grundlagen der Gruppenführung
 - 6.2.1 Allgemeine Organisation
 - 6.2.2 Kommunikation
 - 6.2.3 Rituale
 - 6.2.4 Differenzierung
- 6.3 Grundlagen der Bewegungsvermittlung
 - 6.3.1 Der Weg zur Zielbewegung: Induktives vs. deduktives Lernen

- 6.3.2 Die Aufbereitung der Zielbewegung:
Ganzheits- vs. Teillernmethode
- 6.3.3 Spielen, statt zu üben? Deliberate Practice
vs. Deliberate Play
- 6.3.4 Die Aufmerksamkeit steuern: Internaler vs.
externaler Fokus
- 6.3.5 Unterstützung ist vielfältig: Lernhilfen
- 6.3.6 Feedback: Regeln der Bewegungskorrektur

7 Biomechanik und Bewegungsverständnis

- 7.1 Das Bewegungssehen
- 7.2 Grundlagen der Biomechanik
 - 7.2.1 Kräfte
 - 7.2.2 Bewegung
 - 7.2.3 Der Körperschwerpunkt
 - 7.2.4 Biomechanik in der Praxis

8 Bevor es losgeht

Teil 2: PRAXIS

9 Warm-up: Übungen und Spiele

- 9.1 Der Mobilisationszirkel
- 9.2 Spiele für den Kreislauf
- 9.3 Fokus!

10 Hauptteil: Bewegungsfelder und Techniken

- 10.1 Bewegungsfeld 1: Balancieren
- 10.2 Bewegungsfeld 2: Springen und Landen
 - 10.2.1 Der Präzisionssprung
 - 10.2.2 Die Vier-Punkt-Landung
 - 10.2.3 Das Abrollen
 - 10.2.4 Das Antesten
- 10.3 Bewegungsfeld 3: Überwindungssprünge

- 10.3.1 Überwindungssprünge: Ein thematischer Einstieg
- 10.3.2 Der Step Vault
- 10.3.3 Der Lazy Vault
- 10.3.4 Die Katze
- 10.3.5 Weitere Überwindungssprünge
- 10.3.6 Kombinationen und Flow
- 10.3.7 Weitere Spiele und Herausforderungen
- 10.4 Bewegungsfeld 4: An der Wand
 - 10.4.1 Der Armsprung
 - 10.4.2 Der Wallrun
 - 10.4.3 Der Tic-Tac
 - 10.4.4 Der Wallflip
 - 10.4.5 Weitere Bewegungen an der Wand
- 10.5 Bewegungsfeld 5: Hängen und Schwingen
 - 10.5.1 Der Schwinger
 - 10.5.2 Der Durchbruch
 - 10.5.3 Weitere Bewegungen aus dem Hängen

11 Spielorientierte Praxisideen

- 11.1 Der Boden ist Lava
- 11.2 Zombies vs. Ninjas
- 11.3 Weitere spielorientierte Praxisideen

12 Konzeptorientierte Praxisideen

- 12.1 Der dunkle Hinderniswald
- 12.2 Krankentransport
- 12.3 Handicap

13 Krafttraining und Cool-down

- 13.1 Ideen für das Krafttraining
- 13.2 Ideen für das Cool-down

Anhang

- 1 Weiterführende Informationen
- 2 Literaturverzeichnis

- 3 Unterstützer und Freunde
- 4 Zum Autor
- 5 Bildnachweis

Einleitung

Parkour, die einst rebellische Bewegungsform aus den Vororten Frankreichs, ist inzwischen zu einem festen Bestandteil der modernen Sportwelt gereift. Es spielt keine Rolle, ob selbstorganisiert auf der Straße, in der Schule oder im Sportverein: Parkour wird gelebt, geliebt und vermittelt. So ist die Disziplin inzwischen nicht nur fast jedem Teenager ein Begriff aus dem Unterricht oder dem Internet, sondern auch Pädagogen, Therapeuten und Sportwissenschaftlern.

Parkour: Menschen, die allein mithilfe des eigenen Körpers versuchen, Hindernisse zu überwinden. Eine simple Prämisse. Doch genau diese Einfachheit macht diesen Sport zu so einem zugänglichen und anpassungsfähigen Werkzeug in verschiedensten Anwendungsbereichen. Ob Persönlichkeitsentwicklung, Risikobewusstsein, Achtsamkeit, Kreativität oder Fitness – alles ist ein Bestandteil der Disziplin Parkour. Die Zielgruppe bestimmt den Mix.

Aus genau diesem Grund soll das vorliegende Buch als eine Art Werkzeugkasten dienen. Aufgebaut auf Hintergründen zur Geschichte und Philosophie, zu pädagogischen Grundlagen und Basics der Trainings- und Bewegungslehre, bis hin zu konkreten Ideen für die Praxis. Abgezielt auf eine selbstständige Erarbeitung des Themenfeldes für den eigenen Lehrrahmen, sollen auf diese Weise verschiedenste Zugänge ermöglicht werden.

Ob Sie Trainer im Sportverein, Lehrer in der Schule, Sporttherapeut oder „einfach“ Athlet sind. Jeder darf sich

seine Bausteine herauspicken und Parkour seinen individuellen Gegebenheiten anpassen können. Denn wenn es im Parkour um eine Sache geht, dann um Anpassungsfähigkeit!

Zielsetzung und Selbstverständnis des Buchs

Parkour ist vielfältig; Parkour ist anpassungsfähig; Parkour verändert sich. – Daher soll von vornherein herausgestellt werden, dass sich dieses Buch keinerlei Definitionsmacht zuschreibt. Die hier genannten Begriffe, Methoden oder Einschätzungen sollten daher nicht als allgemeingültig betrachtet werden, sondern als eine von diversen, jedoch bewährte Herangehensweise. Erarbeitet und erprobt wurde sie in vielen Jahren der Lehre und Vermittlung von verschiedensten Trainern in unterschiedlichsten Kontexten.

Basierend auf der Trainer-C-Lizenz „Breitensport Parkour“ des Deutschen Turner-Bundes e.V. (DTB), erarbeitet und geprüft von mehreren Arbeitsgruppen, zusammengesetzt aus Traceuren (d. h. Parkour-Läufern), Pädagogen und Verbandsmitarbeitern, bilden viele der dargestellten Kapitel somit die Quintessenz aus jahrelanger Praxiserfahrung der Szene ab.

Kombiniert mit einem regen Austausch innerhalb der Parkour-Community während des Schreibprozesses, liegt nun also ein Werk vor Ihnen, das vor allem eines sein soll: *authentisch* – mit viel Wert auf praxisnaher Terminologie, der realistischen Durchführbarkeit von Inhalten und einem hohen sportwissenschaftlichen Anspruch.

Dieses Buch versteht die Sportart Parkour daher besonders als breitensportliche, inklusive und wertorientierte Disziplin. Es soll eine Sportart dargestellt werden, die ihren Kern nicht in der reinen Performance von Bewegungen sieht, sondern

ihre Stärken in der Selbstkonfrontation, Persönlichkeitsentwicklung und dem kritischen Umgang mit den eigenen Fähigkeiten erkennt. Parkour soll als Weg dargestellt werden, seinen Sportlern Mittel an die Hand zu geben, sich selbst auszudrücken, neue Wege zu entdecken und mit jeder Herausforderung zu wachsen – einerlei, ob Schüler, Patient oder Profi.

Denn nicht die Bewegungen definieren den Sport. Nein. Es sollte nicht darum gehen, einen vordefinierten Katalog an Moves zu erlernen, sondern vielmehr um das Suchen, Tüfteln und Meistern von Bewegungsaufgaben. Dazu werden zwar Techniken erläutert und vermittelt, um ein grundlegendes Bewegungsrepertoire aufzubauen, diese sollen jedoch nicht im Zentrum der hier vorgestellten Lehrphilosophie stehen. Der eine, wichtigste Zweck von Parkour liegt am Ende nämlich allein in der Freude an der Bewegung.

Folglich ist es der Zweck der folgenden Kapitel, Ihnen Parkour insoweit verständlich aufzubereiten, dass Sie selbst in die Lage gebracht werden, anregende, vielfältige und differenzierte Inhalte zu entwickeln, um genau diese Freude an der Bewegung in Teilnehmern zu wecken.

Damit dies gelingen kann, müssen zwei primäre Kompetenzfelder bearbeitet werden:

- 1.** Wissen und Fähigkeiten eines Trainers sowie
- 2.** Wissen und Fähigkeiten eines Traceurs.

Gemeinsam ergeben diese beiden primären Kompetenzfelder den Parkour-Trainer:



Abb. 1: Die doppelte Expertise eines Parkour-Trainers

Die Wissens- und Fähigkeitsbereiche des Trainers und des Traceurs unterteilen sich zudem in Inhalte aus Theorie und Praxis. Denn so gehört das allgemeine Bewegungsverständnis eines Überwindungssprungs genauso zum Repertoire eines guten Lehrenden, wie auch das Grundverständnis über pädagogische Prinzipien und die allgemeine Gruppenführung. Nichtsdestotrotz kommen alle Beispiele und Szenarien auch in diesem Teil aus dem alltäglichen Parkour-Training.

Zwar muss nicht jeder Coach selbst der beste Athlet sein und nicht jeder Athlet der beste Pädagoge, aber ein grundlegendes Wissen sollte erwartet werden. Und wer weiß, vielleicht ist das eine oder andere ja doch noch neu und hilfreich!

In diesem Sinn: *Let's jump into it!*

1

THEORIE



© *Andreas Wöhle*

KAPITEL 1

- 1** **Geschichte und Definitionen**

- 2** **Philosophie und Werte**

- 3** **Community und Szene**

- 4** **Rahmen und Ziele der Parkour-Lehre**

- 5** **Grundlagen des sportlichen Trainings**

- 6** **Grundlagen der Bewegungsvermittlung**

- 7** **Biomechanik und Bewegungsverständnis**

- 8** **Bevor es losgeht**

Kapitel 1

GESCHICHTE UND DEFINITIONEN

„Ich fühle mich [...] als Beschützer einer Methode, die ich geerbt habe.“

David Belle im Interview mit Sébastien Foucan (2010)

Oft wird David Belle, von welchem dieses Zitat stammt, als Erfinder oder Begründer von Parkour bezeichnet. Er soll es gewesen sein, der aus kindlichem Spiel heraus seine eigene Sportart entwickelte, die er später *Parkour* nennen sollte. Doch die oben dargestellte Aussage zeigt, dass es bereits vor ihm etwas gegeben haben muss, das er hätte erben können.

- Wo also liegt der Ursprung?
- War David wirklich alleine?
- Was hat es eigentlich mit *FreeRunning* auf sich?
- Und welche Rolle spielt *James Bond* in der Entstehung einer Sportart?

All diese Fragen sollen im folgenden Kapitel beleuchtet und beantwortet werden. Denn eines ist sicher: Die Geschichte der Bewegungskunst ist in sich selbst eine bewegte.

1.1 Die „méthode naturelle“

Die „méthode naturelle“ (dt.: *natürliche Methode*) wurde im frühen 20. Jahrhundert vom französischen Marineoffizier

Georges Hébert (1875-1957) entwickelt und gilt heute weitläufig als Startpunkt des modernen Parkour.

Wie der Name bereits vermuten lässt, liegt der Kern der Methode im Training diverser Disziplinen natürlicher Bewegungen. Es spielt keine Rolle, ob Schwimmen, Klettern oder Springen: Der Mensch solle sich bewegen, wie es von der Natur eigentlich vorgesehen ist. Hébert selbst formulierte es so:

Ein ideales Trainingsziel sei es „in der vorgegebenen oder minimalen Zeit den Körper, ohne diesem zu schaden, solcher Dosis an körperlichen Belastungen und Aktivitäten auszusetzen, welche einem Tag in der freien Wildbahn gleichgesetzt werden kann.“

(Hébert, 1925, S. 3)

Hébert war dabei der Überzeugung, dass ein solches Training zu einer optimalen physischen Entwicklung des Menschen beitragen würde, und zudem auch Fähigkeiten wie Intelligenz, Mut oder Empathie positiv beeinflussen könne.

Die Fähigkeiten eines einzelnen Menschen würden somit dem Wohle seiner ganzen Gruppe dienen. Sie sollten nachhaltig sein, gesundheitsfördernd wirken, Stärken vermitteln und letztlich allgemein nützlich erscheinen. Diese altruistische Überzeugung manifestierte er schließlich im Grundsatz „*Être fort pour être utile*“ (dt.: *sei stark, um nützlich zu sein*), der bis heute auch im Parkour-Sport noch lebt.

Die drei Grundsätze seiner „*méthode naturelle*“ definierte Hébert letztlich so:

- 1. physikalische Komponente:** Gehen, Rennen, Springen, Klettern, Tragen, Werfen, Balancieren, Selbstverteidigung, Schwimmen und Bewegung auf allen vieren;
- 2. moralische Komponente:** Mut, Hilfsbereitschaft, Beharrlichkeit, Tapferkeit;
- 3. energetische Komponente:** Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Resistenz.

Seine Lehre entwickelte Georges Hébert, während er in der Marine diente und auf Schiffswegen verschiedenste Kulturen und Völker kennenlernte. Dabei bewunderte er vor allem die Athletik der Einheimischen und erkannte, dass diese auf natürlichem Wege durch Arbeit und Überlebenssicherung seinen Soldaten physisch überlegen waren.

Als er schließlich 1902 bei einem Vulkanausbruch auf der Insel *Martinique* allein eine Flucht koordinierte, die 700 Menschen das Leben retten sollte, verfestigten sich seine Sichtweisen zu einer eigenständigen Philosophie. Er studierte daraufhin das heimische Sportsystem und konzipierte seine eigene Trainingsmethode.

Als er in den darauf folgenden Jahren die Gesamtleitung der Körperausbildungen der Marineschule in Lorient, Frankreich, übertragen bekam, begann er, diese zu revolutionieren. Dabei löste seine Lehre die bisherigen wettkampforientierten Disziplinen ab. Nach anfänglichem Widerstand und Schmähungen sprachen die Ergebnisse aber schnell für Héberts „*méthode naturelle*“.

Zukünftig würde Hébert seine eigenen Hindernisse und *Parcours* entwerfen, in Reims (Frankreich) lehren und das französische Militärtraining auf Jahre hin prägen. Genau dieses sollte in den 1960er-Jahren dann schließlich einige

Schüler dazu inspirieren, seine Gedanken weiterzuspinnen. Unter anderem Raymond Belle, den Vater von David Belle.

1.2 Aus Wald wird Stadt: Die Familie Belle

Die erste Schlüsselfigur der Familie Belle war *Raymond*, geboren 1939 in Indochina. Durch den dortigen Krieg von seiner Familie getrennt, lebte er erst bei seinen Onkeln, bis diese ihn mit sieben Jahren schließlich auf eine französische Militärschule schickten. Teil des Trainings dort waren die „*parcours du combattant*“, welche eine Weiterentwicklung von Héberts „*méthode naturelle*“ darstellten und auf das Überleben in unwegsamem Gelände im Krieg hin abzielten.

Dieses versuchte Raymond zu perfektionieren, um die eigenen Chancen im Kampf zu verbessern. Er trainierte viel, ausdauernd und hart, bis er die Techniken zur Flucht schließlich perfektionierte. Als 1954 Dien Bien Phu fiel, wurde er zurück nach Frankreich entsandt.

In Europa widmete sich der von Krieg und Misshandlung gezeichnete Raymond der Feuerweereinheit des Militärs, um mit seinen ungewöhnlichen Fähigkeiten Leben zu retten, anstatt es zu nehmen. Er gewann zahllose Auszeichnungen im Turnen und athletischen Wettkämpfen und galt als Mann mit herausragenden Fähigkeiten – aber auch als Mensch mit einer harten Schale.

Sein Sohn David sah ihn nur gelegentlich, da dieser mit seinen Großcousins hauptsächlich von den Großeltern aufgezogen wurde. Dennoch verehrte der junge David seinen Vater. Aufgewachsen mit den zahllosen Geschichten und Erzählungen eines superheldenhaften Mannes, saugte er alles Wissen auf, das er in den Besuchen bei Raymond erhaschen konnte.

Dieser nahm die Kinder vor allem gerne mit in den Wald von *Sarcelles* und forderte deren athletische Fähigkeiten durch vielfältige Bewegungsaufgaben und Spiele heraus. Er ermutigte sie, nicht vor der Angst zurückzuschrecken, sondern ihr mit Vorsicht zu begegnen, alle Untergründe zu ertasten und herauszufinden, wie man jedes Hindernis nutzen könne. Er erzählte ihnen von seinem Training, den „*parcours*“, und teilte seine Gesinnung mit ihnen.

Diese Grundeinstellung lag vor allem darin, Stärken nützlich einzusetzen, sowie auf eine Art und Weise zu trainieren, dass man jederzeit bereit ist, diese Stärken auch abzurufen. Ob ohne aufzuwärmen, in Alltagskleidung, auf mehreren Metern Höhe oder bei Nässe. Man solle jederzeit in der Lage sein, seine Fertigkeiten anzuwenden. Das Training war hart und schmerzvoll.

David, inspiriert von den Lektionen seines Vaters im Wald, war zu dieser Zeit vor allem in *Lisses* und *Évry*, nahe Paris, unterwegs. Dort aber überwog die urbane Architektur.

1.3 Vom Kinderspiel zu Schweiß und Blut

In *Lisses* und *Évry* regierten in den 1980er-Jahren die Gangkulturen und der praktisch orientierte Baustil. Kulturelle Diversität wurde in Sport und Religion kaum zugelassen und die Jugendlichen auf den Straßen beschäftigten sich in Zeiten ohne Internet vor allem mit sich selbst.

Auch der Freundeskreis um David, besonders Yann Hnautra, sein Cousin Châu Belle, Laurent Piemontesi oder Sébastien Foucan. Sie trainierten Kampfkünste, waren Turner oder Leichtathleten. Alle teilten jedoch das Gefühl, dass ihrem Training etwas fehlen würde.

Die Methoden, die sie von Raymond kennengelernt hatten, übertrugen sie anfangs nur auf einige Mutproben oder Spiele, die dem Spiel „Der Boden ist Lava“ ähneln¹. Mit der Zeit jedoch wurde aus den Spielen mehr und mehr ein ernst zu nehmendes Training. Angetrieben von Yann Hnautra, einem von Davids engsten Kameraden, begannen sie, die örtlichen Strukturen zu beklettern, sich immer neue Routen zu erarbeiten und Bewegungsmuster zu erfinden und auszutauschen. Allen voran an der *Dame du Lac*.



© **Martin Wille**

Abb. 2: Die Dame du Lac in Lisses

Jeder für sich begann, eigene Trainingsschwerpunkte zu finden: Ob inspiriert von den klassischen Fluchttechniken

Raymonds, angelehnt an turnerische Fertigkeiten oder als Selbstaussdruck. Für alle ging es jedoch letztlich um Herausforderung, Stärke, Mut und Willenskraft.

Sie testeten ihre Grenzen aus, nur um zu sehen, wie weit sie gehen konnten: Sie joggen nach Paris und zurück (ca. 30 km pro Weg), liefen kilometerweise auf allen vieren oder sprangen von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang auf einem Bein, hingen an immer dünneren und höheren Kanten – nur um zu sehen, ob sie es schaffen würden. Sie bluteten, schwitzten und kämpften zusammen.

David selbst sagte später, dass das „*parcours*“-Training damals ein Training für Kämpfer war; dass man weinen würde. Seinen Wehrdienst im Militär verglich er im Gegensatz zum eigenen „*parcours*“ mit einem „Freizeitpark“ (Angel, 2011, S. 17).

Sie hatten das Ziel, Lösungen für die härtesten Probleme zu finden: einerlei, ob physisch oder psychisch. Entgegen dem Zeitgeist wandten sie sich dafür nicht Drogen oder Gewalt zu, sondern versuchten, sich durch eisernes Leiden selbst zu stählen – um Superhelden zu werden.

1.4 Die Yamakasi

Etwa 10 Jahre, nachdem die Gruppe begonnen hatte, zu trainieren, erlangten sie Mitte der 1990er-Jahre erste Aufmerksamkeit in den lokalen Medien. 1997 schließlich lud Davids Bruder die Freunde nach Paris ein. Dort sollten sie bei einer Demonstration der örtlichen Feuerwehrleute eine kleine Show inszenieren und ihre Fertigkeiten der breiten Öffentlichkeit vorstellen: Sie nannten sich *Yamakasi*. Übersetzt aus dem Lingala, einem zentralafrikanischen

Dialekt, bedeutet das so viel wie: „starker Geist, starker Körper, starke Person“.

Zudem begann Sébastien Foucan in diesem Kontext den Begriff „*l'art du déplacement*“ - „die Kunst der Fortbewegung“ - als den ersten Namen der Sportart der Freundesgruppe zu nutzen. Erste Filmaufnahmen wurden an das französische Fernsehen gesandt, um auf die Vorstellung aufmerksam zu machen.

Als nun ein weiteres Angebot für eine Show in einem Musical die Gruppe erreichte, gelangte der einstige Freundeskreis an einen Scheidepunkt. Besorgt darum, dass ihr Training in der Öffentlichkeit eher zu einer Akrobatiksensation verkommt, als dass es den wahren kämpferischen Geist der Disziplin darstellt, entschieden sich David Belle und Sébastien Foucan, die Yamakasi zu verlassen und sich individuell eigenen Projekten zu widmen.

Dabei wollte Sébastien Foucan ein Coach werden und die Sportart weiterentwickeln und lehren, wohingegen David den Begriff *Parkour*, als eine Art Eigenmarke, für sich prägte. Diesen nutzte er, um seine Trainingslehren zu propagieren und zu vermarkten. Dabei hielt er sich strikt an die Lehren seines Vaters und teilte sein Wissen ausschließlich mit wenigen, handverlesenen Schülern. In einer Diskussion mit diesen fiel dann erstmals auch der Begriff *Traceur* (weiblich: *Traceuse*). Das bedeutet „der/die eine Linie geht“ und wird bis heute als Fachbegriff für Parkour-Läufer verwendet.

Die übrigen sieben Yamakasi hingegen hielten weiter am Begriff „*l'art du déplacement*“ fest. Nicht nur, um aus persönlichen Gründen nicht zu stark mit Davids eigenen Plänen vermischt zu werden, sondern vor allem, um sich von dessen familiär in Ungnade gefallenen Vater, Raymond, zu

distanzieren. Diesem wurden schwere Vorwürfe in Bezug auf dessen Nichte gemacht. David hielt ihm aber weiter die Treue.

Aber auch eigenständig, ohne David und Sébastien, sollten sie ihre Lehren weiterverbreiten, diese in einem selbstgegründeten Verein unterrichten und sie in Kino- und Dokumentarfilmen festhalten.

Trotzdem, entgegen aller Differenzen und Unterschiede, hatten immerhin ihre Trainingsstile stets etwas gemeinsam: eine Philosophie hinter der Bewegung.

1.5 Großbritannien, James Bond und YouTube®: Die Verbreitung von Parkour

Alle Mitglieder der ursprünglichen Gruppe verfolgten in den nächsten Jahren eigene Ziele, nutzen ihre Fertigkeiten aber vermehrt für Auftritte in Filmen, Fernsehproduktionen oder Werbevideos. Die wohl einflussreichsten Auftritte und Auslöser für den zukünftigen Boom des Parkour-Sports waren aber wohl die im englischen Fernsehsender *Channel 4* ausgestrahlten Dokumentationen *Jump London (2003)* und *Jump Britain (2005)*.

Beide Filme verfolgten Sébastien Foucan als Kopf einer Gruppe von Traceuren, die entweder in London (2003) oder in ganz Großbritannien (2005) ihre noch unbekanntesten Fähigkeiten an den bekanntesten Sehenswürdigkeiten der Nation anwandten. Die etwa 60-minütigen Sendungen begleiteten die Gruppen dabei vom Kreieren ihrer Läufe bis hin zum finalen Sprung und beleuchteten in kleinen Interviews auch Hintergründe zum neuen Phänomen. In diesem Kontext übersetzte Sébastien Foucan auch den Begriff des „*l'art du déplacement*“ frei ins Englische und

prägte so fortwährend den Begriff *FreeRunning* (dt.: *freies Laufen*).

In Reaktion auf diese in England völlig neuartige Form der Bewegungskunst zog es plötzlich hunderte Jugendliche nach draußen, welche versuchten, Sprünge aus der Dokumentation nachzuahmen und selbst zu comichaften Superhelden zu werden. Der Sport wurde immer populärer und verbreitete sich rasant.

Nur ein Jahr nach *Jump Britain* (2005) folgte dann der endgültige Durchbruch der französischen Trainingsart. Wieder war es Sébastien Foucan, der die Hauptrolle spielte – wenn auch nur in einer Nebenrolle im Skript.

In Martin Campbells *James Bond 007: Casino Royale* (2006) wird Foucan vom Filmhelden James Bond persönlich durch eine Baustelle gejagt und entkommt dem Superspion lange mit spektakulären Sprüngen. Parkour erreichte daraufhin seinen vorläufigen Zenit an medialer Aufmerksamkeit und weltweiten Suchanfragen.

Mitgetragen von der 2005 gegründeten Videoplattform *YouTube®*, auf der nun auch die ersten privaten Parkour-Videos geteilt werden konnten, verbreitete sich der Sport schließlich rasant durch die Welt. Tatsächlich könnte man behaupten, dass Parkour eine der ersten Sportarten überhaupt war, die letztlich durch die (sozialen) Medien aus der Taufe gehoben worden ist. Schnell bildete sich eine erste, kleine Szene aus Begeisterten.

1.6 Parkour heute

Inzwischen hat sich die einst eiserne Trainingsdisziplin aus Frankreich zu einem weltweiten Phänomen entwickelt.

Selbstverständlich haben sich Bewegungsmuster über die Jahre hin verfeinert und etabliert, neue Ideen und Ansätze wurden mit den Ursprüngen vermischt und ganz neue Spielformen sind aus den Ideen der Vergangenheit entwachsen. Dennoch ist die Quintessenz geblieben: Körper und Geist sollen durch Bewegungsherausforderungen gestärkt und in Einklang mit sich selbst und der Umwelt gebracht werden.

Doch anders als noch in den 1980er-Jahren in Lisses oder Évry steht heute nicht mehr ein Kämpfertraining, sondern besonders die kreative Entwicklung und die Selbstverwirklichung im Zeitgeist der Disziplin. Selbstentfaltung und das Entdecken neuer Wege und Möglichkeiten bilden dabei aber bis heute die zentralen Motive.

Inklusivität und Diversität, ungeachtet der sozialen Herkunft, wie sie damals die Yamakasi forderten, Gemeinschaft und Freundschaft, sowie Wettkampflosigkeit und Hilfsbereitschaft, wie Raymond Belle oder Georges Hébert sie lehrten, leben aber noch immer!