



Foto: Nicole Hein

Jarno trainiert beim Parkour Sprünge.



Foto: Nicole Hein

Jarno meistert mit Schwung den Parkour.

## MTV ISENBÜTTEL BEGEISTERT JUNGE SPORTLER MIT DEM TRENDSPORT KREATIVITÄT IST BEIM PARKOUR GEFRAGT

Beim Parkour wird das Überwinden von Hindernissen zur Kunst. In der Halle des MTV Isenbüttel trainieren junge Sportler, wie sie möglichst schnell und effizient eine Hindernisstrecke absolvieren.

Mit Schwung über den Kasten, auf den Bock, die Kletterwand hoch und an den Seilen schwingend über die Matte: Die Turnhalle des MTV Isenbüttel verwandelt sich jeden Sonntag in einen Parkour-Spot. Dort trainieren die Jugendlichen der rund 15 Mitglieder umfassenden Gruppe Schnelligkeit, Sprünge sowie punktgenaues

Landen und geschmeidiges Abrollen. „Es gibt keine festen Regeln, nichts ist vorgegeben. Parkourläufer sind frei darin, wie sie ein Hindernis überwinden“, erklärt Rita Lackmann, Leiterin der Sparte Geräteturnen Jungen. Um den Jugendlichen etwas Neues zu bieten, hat sie den Trendsport vor rund zwei Jahren nach Isenbüttel geholt. Angefangen hat alles, als sie mit einigen Wettkampfturnern einen Parkourlehrgang besucht hat. „Ich war sofort begeistert von der Sportart, weil sie zwar den Sportlern viel abverlangt, aber offen für Kreativität ist“, erläutert Lackmann. Im vergangenen Jahr hat die

Parkourgruppe beispielsweise eine Übungsstrecke aufgebaut, die an der Hallenwand bis zur Tribüne hochreichte. „Natürlich war alles abgesichert. Trotzdem sorgte es für Nervenkitzel, hoch- und wieder herunterzukommen“, erinnert sich Lackmann.

### GRENZEN VERSCHIEBEN

Normalerweise ist Parkour ein urbaner Sport, bei dem die Trainingsgeräte aus dem bestehen, was sich in der Stadt findet: Mauern, Geländer, Treppen oder Wände. Entstanden ist er in den späten 1980er-Jahren in Frankreich. Populär wurde

die Sportart erst richtig in den 1990er- und 2000er-Jahren durch Filme, Werbeclips und Videospiele, in denen Parkourszenen verarbeitet wurden.

Hinter Parkour steht kein Wettkampfgedanke. Es geht darum, sehr effizient von einem Punkt zu einem anderen zu gelangen. Der Ansporn für Trainingsfortschritte sind die eigene Leistung und das wiederkehrende Erreichen und Verschieben der eigenen Grenzen. Auch wenn einige Sprünge und Flugeinlagen spektakulär aussehen, gehört es zur Philosophie, die Gefahren beim Überwinden von Hindernissen abzuschätzen und gegebenen-

falls einen anderen Weg zu wählen oder eine andere Methode, um über dieses Hindernis zu gelangen.

In der Turnhalle des MTV Isenbüttel senken Matten das Verletzungsrisiko, auch haben die Hindernisse keine scharfen Ecken und Kanten. „Außerdem können wir mit den Geräten eine Hindernisstrecke aufbauen, wie wir sie im ländlichen Isenbüttel nicht finden“, sagt Lackmann. „Wer zum Parkour Lust hat, kann einfach vorbeikommen.“ Derzeit trifft sich die von Daniel Laudien und Nils Germer geleitete Gruppe ab 17 Uhr. Das Mindestalter ist elf Jahre. (Hein) ■



Sommer, Sonne,  
Sonnenschein

DIE NEUE SOMMER-KOLLEKTION IST DA!

SALAMANDER® GEOX ATMET superfit MEINDL Shoes For Active PRIMIGI Däumling paul green LLOYD WALDLÄUFER  
ecco RICHTER frodo RICOSTA Affenzahn rieber tamaris Gabor P4 legnano

Hauptstraße 50 in Calberlah  
Telefon 05374 / 97 57  
www.schuhhaus-salge.de

Öffnungszeiten  
Montag bis Freitag 9:00 - 18:00 Uhr  
Samstags 9:00 - 14:00 Uhr

WIR FREUEN UNS  
AUF IHREN BESUCH!

**SALGE**   

Das Schuhhaus