

# Parkour - risflecting® - Jugendarbeit

Sprünge wagen und landen



Mag. (FH) Martin Dworak  
Juni 2016



Parkour Vienna

## Vorwort

Lieber Leser, liebe Leserin!

Parkour stellt für mich eine Möglichkeit dar, eigene Grenzen zu erforschen und schließlich zu transzendieren. In der Arbeit mit unterschiedlichsten Menschen ist Parkour ein Geschenk, da die in uns allen schlummernde Sehnsucht nach Rausch, Risiko und Abenteuer dadurch wieder mehr ins reale Leben finden kann und sich nicht auf YouTube vertrösten lassen muss. Dabei haben wir alle die Chance uns gegenseitig als wohlwollende Begleiter und Begleiterinnen zur Seite zu stehen und Risikoräume zu schaffen die uns helfen Wege durch die Welt zu finden – auch außerhalb des Parkourtrainings.

Damit können wir einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit und persönlichen Entwicklung leisten. In einer Gesellschaft, die Rausch und Risiko entweder verbietet oder kommerzialisiert, erfordert das jedoch oft auch Mut sich gegen den Strom zu stellen. Um es mit den Worten Erwin Ringels zu sagen: „*Springen Sie, so oft Sie können, über Ihren Schatten!*“

Diese Sicht ist stark durch meine persönliche und berufliche Laufbahn geprägt und spiegelt sich im folgend Skriptum wieder. Es handelt sich dabei um eine von vielen Möglichkeiten, das Phänomen Parkour zu betrachten. Aber egal wie ausgefeilt die Betrachtung sein mag – Parkour wird erst im Erleben selbst verstanden und das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

An dieser Stelle möchte ich DANKE an meine lieben KollegInnen und FreundInnen von Parkour Vienna und aus dem risflecting®-Pool sagen – ohne euch wäre mir die Luft schon lange ausgegangen und so manchen Sprung auf dem Weg in Richtung innere Sicherheit, hätte ich wohl nicht gewagt.

Besonders bedanke ich mich bei Tom, Dominik und Alex, die mir bei unserem Parkourtrip nach London einen großen Rucksack an Inspirationen und neuen Ideen mitgegeben haben und immer wieder mal wirre Ideenstürme über sich ergehen lassen ;-)

In diesem Sinne wünsche ich Dir viel Spaß beim Lesen, mutige Sprünge und gelungene Landungen.

## **Inhaltsverzeichnis**

1. Definition.....	5
2. Geschichte.....	6
Parkour in Wien.....	6
Connect the Community (CtC).....	7
Community – Parkour Gemeinschaft.....	7
Lokal – Regional - Global: .....	7
3. Parkour-Philosophie.....	9
Nützlichkeit.....	9
Respekt.....	10
Funktionalität – Power is nothing without Control.....	10
Freiheit und Verantwortung.....	11
Kreativität & Spaß – dem inneren Kind freien Lauf lassen.....	11
4. Parkour & risflecting® – Balance in Rausch & Risiko.....	12
Im Bewegungsrausch.....	12
Risiko und Gefahr.....	14
Bedürfnis nach selbstgewähltem Risiko.....	15
Einschätzung von Risikosituationen.....	16
Umgang mit Angst.....	17
5. „To Be and to Last“ – Nachhaltigkeit in Parkour.....	18
Parkour und Verletzungen.....	19
Wettbewerbe, Vermarktung und Inszenierung.....	19
Leistungsdruck & Kicksuche als Gruppenprozesse.....	20
Verbote.....	20
Hallentraining.....	21
6. Parkour und Stadt – Körper und Raum.....	23
Dekonstruktion und Neuerschaffung.....	23
Aneignung der Stadt – Bedeutung schaffen.....	24
Zeit & Rythmus.....	24
Das „Parkour-Auge“ – Bewusste Wahrnehmung der Umgebung.....	25
Spots – Trainingsorte.....	25
Schäden durch Parkour.....	26
7. Politische Dimension von Parkour.....	26
Überwindung der Bequemlichkeit – (Er)Leben statt Konsumieren.....	27
Herrschaft über den Raum.....	28
Kritik der Funktionseinschränkung.....	28
8. Parkour als urbanes Jugendphänomen.....	30
Abenteuer.....	30
Bewegung und Fitness.....	30
Verfügbarkeit.....	30
Sinnsuche.....	30
Freundschaften und Soziales.....	30
Lustgewinn.....	30
Selbstinszenierung und Kreativität.....	31
Selbsterfahrung/Risikobalance.....	31
Aneignung von Problemlösungskompetenz.....	31
Erfahrung der Wirksamkeit des eigenen Handelns (Selbstwirksamkeit).....	31
Erlernen von Eigenverantwortung.....	31
Sichtbare Entwicklungsfortschritte.....	32
Aneignung der Stadt.....	32

<u>9. Parkour &amp; Jugendarbeit .....</u>	<u>32</u>
<u>Risiko als Wachstumschance nutzen.....</u>	<u>32</u>
<u>Weitere Ansatzpunkte für die Kinder und Jugendarbeit .....</u>	<u>33</u>
<u>    Vielfältige Körperliche Betätigung.....</u>	<u>33</u>
<u>    Zusammenarbeit mit Traceuren und Traceusen.....</u>	<u>33</u>
<u>    Entwicklung von Kompetenz unterstützen.....</u>	<u>33</u>
<u>    Räume der Bewährung schaffen .....</u>	<u>33</u>
<u>    Aufsuchendes Angebot an Treffpunkten.....</u>	<u>34</u>
<u>    Reflexion des eigenen Risikoverhaltens.....</u>	<u>34</u>
<u>    Unterstützung in Aushandlungsprozessen .....</u>	<u>34</u>
<u>    Multimedialprojekte.....</u>	<u>34</u>
<u>    Unterstützung zur Aneignung der Stadt.....</u>	<u>34</u>
<u>Good Practise - Beispielprojekte.....</u>	<u>34</u>
<u>    Parkourcamp Blockheide.....</u>	<u>34</u>
<u>    Geschlechtssensible Arbeit: .....</u>	<u>35</u>
<u>    Parkour-Workshops.....</u>	<u>35</u>
<u>    Medienprojekte.....</u>	<u>36</u>
<u>    Schikaneder Filmmacht.....</u>	<u>36</u>
<u>    Fortbildungen für Multiplikatoren &amp; Multiplikatorinnen .....</u>	<u>36</u>
<u>    Parkourprojekt SOS-Kinderdorf Hinterbrühl.....</u>	<u>36</u>
<u>Quellen.....</u>	<u>37</u>
<u>Der Autor.....</u>	<u>41</u>

## **1. Definition**

Parkour<sup>1</sup> ist die „Kunst der effizienten Fortbewegung“. Ziel ist sich so effizient wie möglich in der Umgebung bewegen zu können, um größtmögliche Freiheit darin zu erlangen. (vgl. TK17 2008)

Effizient sein, bedeutet hierbei sich möglichst schnell, sicher und kraftsparend fortzubewegen, um an sein Ziel zu kommen. Es gilt in jeder Situation aufs Neue die Balance zwischen diesen Aspekten zu finden. Damit diese Balance gelingen kann, bedarf es

- Kenntnisse – themenbezogenes Wissen  
z.B. richtiges Aufwärmen
- Fertigkeiten – die praktische Umsetzung  
z.B. unterschiedliche Sprung- & Landetechniken
- Kompetenzen – Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen können  
z.B. Angst, Gruppendruck... wahrnehmen und damit umgehen zu können

In der Praxis werden unterschiedliche Hindernisse (Mauern, Gräben, Stangen, Treppen, Steine...) überwunden, indem eine breite Palette an Bewegungen eingesetzt wird (Klettern, Laufen, Springen, Balancieren...). Dabei werden Einflüsse aus anderen Disziplinen wie Kampfsport, Leichtathletik, Tanz, etc... integriert und für Parkour genutzt.

*„Parkour makes you self reliant, always confronting your own abilities, limitations and motivations, measuring risk & challenges.“ (Belle in Angel 2011 S. 42)*

Parkour geht über die rein körperliche Betätigung hinaus und bietet einen ganzheitlichen Zugang, der zur Entwicklung von Körper, Geist und Emotionen beiträgt. Das oft zitierte Motto „*Être et durer*“ – „*Sein und Fortbestehen*“ – zielt darauf ab geistig, emotional und körperlich stark und vielseitig zu sein und diese Fähigkeiten auch einsetzen zu können. Parkour stellt sich daher auch als „*Kunst der Verhältnismäßigkeit*“ (Lauschke 2010 S. 45) dar, die großes persönliches Veränderungspotential in sich birgt.

*„It isn't what you can do already that defines you as a person, but how determined you are to add to that list.“<sup>2</sup> (TK17 2008)*

Dementsprechend hat Parkour kein Ende, sondern ist ein lebenslanger Entwicklungsprozess der es erfordert kontinuierlich an den eigenen Fähigkeiten zu arbeiten, um ein möglichst großes Spektrum an Herausforderungen bewältigen zu können.

### **Grenzen der Definition**

Eine eindeutige Definition die allen Aspekten von Parkour gerecht wird und von allen Traceuren und Traceusen geteilt wird, existiert nicht. Im Gegenteil, es wird immer wieder darüber diskutiert und gestritten, was die „richtige“ Definition sei. Je nach Standpunkt wird Parkour als (Bewegungs)Kunst, Sport, Lebensphilosophie oder einer Mischung daraus beschrieben. (vgl. Edwardes o.J. b) Ebenso ist die Eingrenzung des Begriffs Traceur bzw. Traceuse nicht klar und Gegenstand kontinuierlicher Diskussionen in der Parkourszene. Die in diesem Text vorgenommene Definition von Parkour versteht sich daher nicht als universal gültig und vollständig.

<sup>1</sup> Der Begriff „Parkour“ hat seinen Ursprung in der französischen Bezeichnung für Hindernislauf (parcours). (vgl. Edwardes o.J. a) Der Begriff wurde von David Belle geprägt um der Bewegungskunst einen Namen zu geben und von herkömmlichen Hindernisläufen zu unterscheiden.

<sup>2</sup> „Es ist nicht was du bereits kannst, das dich als Person definiert, sondern wie entschlossen du bist dieser Liste etwas hinzuzufügen.“ (Übersetzung MD)

## **2. Geschichte**

In den 1980ern formierte sich in Lisses, einem Pariser Vorort, eine Gruppe von Jugendlichen. Verbindendes Element war für sie die Liebe zu Bewegung und Abenteuer und die Lust die eigenen Grenzen auszuloten und Neues zu entdecken.

Im Laufe der Jahre (1997) entstand daraus die Gruppe „Yamakasi“ und „*le Art du deplacement*“ - die „*Kunst der Fortbewegung*“. Das wohl bekannteste Mitglied dieser Gruppe, David Belle, entwickelte daraus seinen eigenen Zugang und machte die Disziplin unter dem Namen „Parkour“ bekannt. Einen bedeutenden Einfluss hatte dabei Belle's Vater Raimond Belle, der während des Vietnamkrieges effiziente Fluchttechniken entwickelte und an seinen Sohn weitergab. Eine weitere Inspirationsquelle stellte die von Georges Hébert entwickelte „*Méthode Naturelle*“ dar. (vgl. Parkourpedia o.J. a) Sie ist ein, Anfang des 20. Jahrhunderts entwickeltes, Trainingskonzept das darauf abzielt möglichst hohe Agilität und funktionale Stärke zu erlangen. (vgl. Edwardes o.J. b)

### **Parkour und Freerunning**

Ein anderes Mitglied der Ursprungsgruppe, Sebastian Foucan, entwickelte aus den gemeinsamen Wurzeln eine andere Disziplin: Freerunning. Hierbei steht der spielerisch spektakuläre Ausdruck im Vordergrund, etwa durch die Einbindung von Saltis, Schrauben, etc. Der Begriff Freerunning wurde im Zuge der Dreharbeiten zu „Jump London“ das erste Mal publik und wird oft in Zusammenhang mit Parkour erwähnt.

Freerunning und Parkour weisen viele Parallelen auf, unterscheiden sich jedoch in der Zielsetzung voneinander. Während bei Parkour die Effizienz der Bewegung der zentrale Aspekt ist, wird bei Freerunning der Style und die Ästhetik in den Vordergrund gestellt. Trotz dieser Unterscheidung bieten beide Disziplinen ein enormes persönliches Entwicklungspotential.

Die Grenzen sind oftmals schwimmend, da sich viele Bewegungsmuster in beiden Bewegungskünsten finden. Als einfache Faustregel zur Unterscheidung hilft die Frage: „Was würde ich tun wenn ich um mein Leben laufen müsste?“ (vgl. Parkourpedia o.J. b S.3) und was wäre schmückendes Beiwerk?

Weltweite Popularität erlangten Parkour und Freerunning durch die Filme „Yamakasi“ (2001) und „B13“ (2006) sowie die BBC Dokumentation „Jump London“ (2003). YouTube, Facebook und Internet-Foren haben zur weltweiten Verbreitung maßgeblich beigetragen. Mittlerweile sind in unzähligen Städten Parkour-Communities entstanden.

Die Entwicklungsgeschichte von Parkour und Freerunning ist deutlich umfangreicher und facettenreicher als hier beschrieben. Einen sehr umfangreichen Einblick bietet Julie Angel in ihrer Doktorarbeit „Cinè Parkour“. (vgl. Angel 2012)

### **Parkour in Wien**

Ab 2001 begannen, inspiriert durch „Jump London“ und „Yamakasi“, die ersten Jugendlichen in Österreich Parkour für sich zu entdecken. Im Jänner 2006 ging das Parkour-Vienna Forum ([www.parkour-vienna.at](http://www.parkour-vienna.at)) erstmals online und ist mit mehreren tausend Mitgliedern die wichtigste Plattform für Parkour in Österreich. Seit Juli 2006 werden jeden Sonntag als „Forum-Meetings“ bezeichnete offene Trainings abgehalten die als Einstiegsmöglichkeit für AnfängerInnen, ebenso wie als Trainingsmöglichkeit für erfahrene Traceure dienen. Ähnliche Meetings finden in Linz ([www.parkourlinz.at](http://www.parkourlinz.at)) und Salzburg (urban acrobatix) statt. Weitere Internetseiten die sich mit Parkour in Österreich beschäftigen sind:

[www.facebook.com/groups/pkfraustria](http://www.facebook.com/groups/pkfraustria)

[www.le-traceur.net](http://www.le-traceur.net)

[www.apeconnection.com](http://www.apeconnection.com)

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an Trainingsangeboten, sowohl indoor als auch outdoor, u.A. im Rahmen des Universitäts Sport Instituts (USI) durch die Gruppierung „Ape Connection“. Eine Liste mit von Parkour-Vienna empfohlenen Trainingsmöglichkeiten findet sich unter <http://www.parkour-vienna.at/content.html/post/parkour-artikel/parkour-freerunning-kurse-workshops>.

Es besteht ein reger Austausch zwischen Traceuren und Traceusen aus unterschiedlichen Städten und Ländern. Es kommt regelmäßig zu wechselseitigen Einladungen und gemeinsamen Training. Gelegenheit geben dazu u.A. „Jams“ – organisierte Treffen um gemeinsam in großen Gruppen zu trainieren. Diese werden gut besucht und tragen zum Zusammenhalt der Parkourszene bei. Informationen über aktuelle Jams finden sich unter Facebook: „Parkour & Freerunning Austria“, ebenso wie auf [www.ParkourVienna.at](http://www.ParkourVienna.at)

Die Größe der Wiener Parkourszene ist schwer einzugrenzen, das Parkour-Vienna Forum hatte 2014 bereits über 2800 registrierte Nutzer und Nutzerinnen. Die Zahl der kontinuierlich trainierenden Traceure und Traceusen ist jedoch bedeutend geringer (nach Schätzung des Autors mehrere hundert in Wien).

### **Connect the Community (CtC)**

Im Jahr 2011 wurde von Traceuren die Initiative (ab 2014: der Verein) „Connect the Community“ (CtC)<sup>3</sup> ins Leben gerufen, mit dem Ziel die positive Entwicklung der Parkourszene in Wien zu unterstützen. Bestehende Angebote wie das Forummeeting wurden ausgebaut und in Kooperation mit Partnerorganisationen neue Angebote (z.B. Girl's Jam) geschaffen. Weitere Aktionsfelder von CtC sind Bewusstseinsbildung, Pressearbeit und Fortbildungsangebote für Traceure und Traceusen.

## **Community – Parkour Gemeinschaft**

### **Lokal – Regional - Global:**

Egal ob beim Training zu zweit, beim Besuch des wöchentlichen Trainings oder bei einem internationalen Jam - die aktive Ausübung von Parkour bildet auf allen Ebenen das entscheidende Bindungsglied für Traceure und Traceusen. Parkour ermöglicht es Menschen sich über Sprach-, Landes- und Kulturgrenzen hinweg miteinander zu verständigen. Lokale Szenen, Internetplattformen, Videos auf YouTube, Dokumentationen... bilden ein gemeinsames globales Netzwerk, dessen Teile sich gegenseitig beeinflussen. Die weltweite Verbreitung von Parkour wird von einer Stärkung der Parkourgemeinschaften vor Ort begleitet. Ian Borden beschreibt in seinem Buch „Skateboarding, Space and the City“ eine ähnliche Entwicklung in der Skateboardszene. (vgl. Borden 2001 S. 126)

Gemeinschaft ist ein wichtiger Aspekt von Parkour und findet auf mehreren Ebenen statt:

#### **Lokal:**

Vor Ort verankerte Gruppen von Traceuren und Traceusen die regelmäßig gemeinsam trainieren. Der Kontakt und die Gemeinschaft gehen oft über das eigentliche Training hinaus.

#### **Regional:**

Traceure und Traceusen aus der weiteren Umgebung, die sich zu besonderen Gelegenheiten zu gemeinsamen Training (Jams) treffen. Einzelne Traceure und Traceusen fungieren dabei als Bindeglieder zwischen verschiedenen lokalen Szenen. Internetplattfor-

---

<sup>3</sup> [www.ctc-movement.at](http://www.ctc-movement.at)

men wie [www.parkourvienna.at](http://www.parkourvienna.at) stellen eine wichtige Kommunikationsplattform dar und schaffen gemeinsame Identität.

Global:

Parkour ist mittlerweile international und interkulturell verbreitet. Die Vernetzung und Bildung einer globalen Parkourgemeinschaft (Community) erfolgt hauptsächlich über die ins Netz gestellten Inhalte. Einige Leitfiguren<sup>4</sup> haben sich dabei in den letzten Jahren etabliert, die die Wahrnehmung und Entwicklung von Parkour über das Internet und in den Medien stark beeinflussen.

---

<sup>4</sup> z.B.: David Belle, Chris „Blane“ Rowats, Daniel Ilabaca, Forrest, Dan Edwardes



### **3. Parkour-Philosophie**

*„So right now do your thing, live your life and so stop living in fear.“<sup>5</sup> (Belle 2009)*

Menschen rund um den Planeten sehen sich mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert: die zunehmende Pluralisierung der Gesellschaft, die Auflösung von Sicherheiten, die Zerstörung der Umwelt, die Individualisierung von gesellschaftlich verursachten Problemen, die ungerechte Verteilung von Ressourcen, die immer dichtere Überwachung und Kontrolle, die Passivität des Konsums, zunehmender Leistungsdruck, Beschränkung von Freiräumen...

Parkour ist der Versuch wieder mehr Gestaltungsmacht für das eigene Leben in die Hand zu nehmen. Risikosituationen werden dabei bewusst eingegangen um im Umgang mit Unsicherheit kompetent zu werden und schließlich Sicherheit selbst herstellen zu können. Menschen lernen sich dadurch als Problemlöser und -löserinnen kennen, die ihr Schicksal selbst mitgestalten können.

*„[The essence of parkour] comprises of the ability to transcend one's own limitations emotionally and physically. The result of this is to explore one's own identity and develop a more autonomous and authentic sense of self...“ (Angel S. 42)*

Im Kern von Parkour steht das Streben die eigenen Grenzen sowohl emotional als auch psychisch zu überwinden. Die körperliche Auseinandersetzung mit der Umwelt, gibt vielfache Gelegenheit dieses Streben in der Praxis zu erproben... und wirft dabei Fragen auf, die durchaus philosophisch sind. Etwa nach dem Recht auf Eigentum, der Legitimität von Grenzen und Normen, dem Umgang mit Körper und Geist... und die Frage nach der eigenen Identität. Durch die wiederholten Grenzgänge testen Traceure und Traceusen das Bild das sie von sich selbst haben immer wieder auf seine Stimmigkeit und treiben so die Entwicklung einer starken und eigenständigen Identität voran. (vgl. Angel 2011 S. 42)

#### **Nützlichkeit**

David Belle, der Begründer von Parkour, sieht das Ziel der Disziplin darin, für sich selbst und andere nützlich zu sein/helfen zu können. (vgl. Belle „Je saut de toit en toit“) Er knüpft damit an den Leitspruch von Georges Hébert<sup>6</sup> an: „Être fort pour être utile“ - „Sei stark um nützlich zu sein“.

Die Frage was nun denn wirklich nützlich an Parkour sei, wenn man/frau nicht gerade bei Feuerwehr oder Katastrophendienst arbeitet, wird immer wieder diskutiert.

Natürlich ist es von Vorteil, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit zu besitzen und weit springen zu können. Nur werden diese Fähigkeiten in der hochzivilisierten Welt selten gebraucht, um für jemand anderen wirklich nützlich zu sein. Hier gilt es den Blick über das Körperliche hinaus schweifen zu lassen und soziale und gesellschaftliche Auswirkungen mitzubedenken.

Eine sehr direkte Umsetzung ist es, anderen bei ihrer Weiterentwicklung durch Coaching zur Seite zu stehen und zu einer Trainingskultur der Wertschätzung beizutragen. Weniger direkt, aber ebenso wichtig, ist die kritische Auseinandersetzung mit Bewegungskonventionen in der Stadt und ein gut sichtbares Zeichen für Bewegungsvielfalt zu setzen. Damit wird eine Lanze für Kinder und Jugendliche gebrochen, deren Bewegungsraum und Bewegungsvielfalt in erschreckendem Maß eingeschränkt wird. (vgl. Wyver et al.)

<sup>5</sup> „Genau jetzt mach dein Ding, leb dein Leben und hör auf in Angst zu leben.“ (Übersetzung MD)

<sup>6</sup> Der französische Marineoffizier Georges Hébert begründete Anfang des 20. Jahrhunderts die „Méthode Naturelle“, ein System zur Entwicklung der körperlichen und mentalen Fähigkeiten. Sie gilt als ein wesentlicher Einfluss zur Entwicklung von Parkour.

*And what matters the most is what it brings to your life, and what in turn that enables you to do for those around you. (Edwardes 2011)*

Die Wege Parkour nützlich bzw. hilfreich in das Leben außerhalb des Trainings zu integrieren sind vielfältig. Ebenso wie die Traceure und Traceusen die sich damit auseinandersetzen, wie sie ihren Beitrag dazu leisten können, die Welt positiv mitzugestalten.

## **Respekt**

Der Begriff Respekt hat in Parkour eine dreifache Bedeutung:

### **Leave no Trace – keine Spuren hinterlassen**

Respekt gegenüber der Umgebung

Ein Traceur bzw. eine Traceuse hinterlässt möglichst wenige Spuren, verlässt die Umgebung mindestens so sauber und intakt wie er bzw. sie diese vorgefunden hat und vermeidet es mutwillig Schäden anzurichten. (vgl. Parkour Visions o.J.)

### **Be strong to be useful – Stark sein um nützlich zu sein**

Respekt gegenüber anderen Menschen in dieser Umgebung.

Parkour fordert auf anderen Menschen mit Respekt zu begegnen, selbst wenn diese keinen Respekt und kein Verständnis zeigen, ohne sich jedoch zu unterwerfen. In der Praxis stellt dies Traceure und Traceusen immer wieder vor Entscheidungen bei denen es abzuwägen gilt, welche Grenzen eingehalten und welche überschritten werden.

Ebenso gilt es anderen Traceuren und Traceusen gegenüber respektvoll und hilfsbereit zu sein. Dies beinhaltet es, ihre Erfolge zu würdigen und sie bei ihrer Entwicklung zu unterstützen.

### **Etre et durer – Sein und fortbestehen**

Respekt gegenüber sich selbst

Es gilt die eigenen Grenzen kennen zu lernen, zu würdigen und beständig zu versuchen diese schrittweise auszudehnen. Einschränkungen und Schwächen werden ebenso wie Stärken akzeptiert und tragen zu einer gesunden Selbsteinschätzung bei. Durch kontinuierliches Training versucht der Traceur bzw. die Traceuse sich weiterzuentwickeln, wobei er bzw. sie sich das eigene Entwicklungstempo zugesteht und sich nicht mit anderen vergleicht.

## **Funktionalität – Power is nothing without Control**

In existenzieller Bedrohung werden wir auf unsere simpelsten Reaktionen reduziert. Damit Bewegungsabläufe in Krisensituationen auch wirklich abrufbar sind, bedarf es jahrelangen kontinuierlichen Trainings. Erst durch tausendfache Wiederholung schreiben sich Abläufe als sogenannte Engramme ins Gehirn ein und sind auch dann abrufbar, wenn das bewusste Denken zu langsam für Entscheidungen wäre.

*“So the training must be such that when you are in a real situation you react right away.”<sup>7</sup> (Belle 2009)*

Durch kontinuierliches Training und unterschiedliche Herausforderungen wird der eigene Handlungsspielraum erweitert und durch den Einsatz der eigenen Fähigkeiten Einfluss genommen/Veränderung bewirkt. (siehe Kapitel 4) Es geht darum, fähig zu sein „Sicherheit unter Ernstfallbedingungen selbst und aktiv herzustellen.“ (Goering 2007 S. 42) Dieser Entwicklungsprozess ist umfassend und ermutigt zur geistigen, körperlichen und emotionalen Entwicklung.

Das damit verbundene Training ist darauf ausgelegt, einen möglichst hohen funktionalen Nutzen für die eigene Bewegungsfähigkeit zu erzielen und dadurch höhere Bewegungseffizienz

<sup>7</sup> „Das Training muss daher so sein, dass du in einer realen Situation sofort reagieren kannst“ (Übersetzung MD)

zu erreichen. Ästhetische Aspekte (bspw. möglichst viele Muskeln, möglichst hohe Definition, Fatburning...) haben keine Relevanz, sind aber oft Begleiterscheinungen.

## **Freiheit und Verantwortung**

*„If you are afraid to fall, you fall because you are afraid. Everything is choice.“<sup>8</sup> (Ilabaca 2009)*

Parkour eröffnet durch die körperliche Betätigung einen Weg, sich selbst zu spüren und mit den eigenen Emotionen in Verbindung zu treten. Leben bedeutet Entscheidungen aktiv zu treffen anstatt sich einem passiven „Schicksal“ zu ergeben. Ein Traceur bzw. eine Traceuse ist somit für seine Entscheidungen selbst verantwortlich, Erfolg und Misserfolg liegen in seinen/ihren Händen. Gleichzeitig geben Fehler einem Traceur bzw. einer Traceuse einen Hinweis darauf wo er/sie Entwicklungspotential hat.

Der Freiheitsbegriff von Parkour ist eng mit Verantwortung verbunden. Freiheit wird nicht einfach durch das Brechen von Regeln, Überspringen von Mauern oder die Überschreitung von Eigentumsgrenzen erreicht, obwohl dies nach außen hin sichtbare Phänomene sein können. Freiheit wird hier sowohl als Freiheit von Fremdbestimmung als auch als Freiheit von selbstauferlegten Fesseln gesehen. Der Schlüssel hierzu liegt darin über die eigenen Ziele, Beweggründe und Fähigkeiten Klarheit zu erlangen und sie in Beziehung zu äußeren Gegebenheiten zu setzen. Dadurch wird es dem Traceur bzw. der Traceuse möglich Entscheidungen bewusst zu treffen und ruft ins Bewusstsein dass er bzw. sie die Verantwortung für seine bzw. ihre Entscheidungen hat.

## **Kreativität & Spaß – dem inneren Kind freien Lauf lassen**

*„The world is a playground – enjoy it!“ (Foucan 2008 S.42)*

Ein Aspekt von Parkour der in der (oft maskulin-harten) Darstellung der Disziplin manchmal untergeht, ist die schiere Freude an Bewegung, Spiel und Kreativität. Die spielerische Auseinandersetzung mit sich selbst, anderen und der Umgebung ist nicht nur ein Quell für gute Laune und emotionale Gesundheit sondern auch ein sehr potenter Weg Neues zu lernen. Begeisterung für das was man gerade tut, ist eine grundlegende Voraussetzung, dass sich das Gehirn entsprechend umgestaltet und das neu gelernte abspeichern kann. (vgl. Hüther o.J.)

Parkour bietet die Gelegenheit die Welt wieder mit den neugierigen Augen eines Kindes zu sehen und Altbekanntes auf völlig neue Weise zu entdecken. (siehe Kapitel 6) Die Stadt wird dadurch zu einem großen Spielplatz, der unendlich viele Möglichkeiten bietet kreativ zu sein. Dadurch wird auch ein wichtiger Gegenpol dazu geschaffen, immer zu funktionieren. Hier wird man vom Konsumenten zum Gestalter.

Das spielerische Training ist gleichzeitig ein hoher Motivationsfaktor, der davor bewahrt in ein monotones Abarbeiten von Hindernissen zu verfallen und stärkt dadurch die Vielfältigkeit der Bewegung.

---

<sup>8</sup> „Wenn du Angst hast zu fallen, wirst du fallen weil du Angst hast. Alles ist eine Entscheidung.“ (Übersetzung MD)

## 4. Parkour & risflecting® – Balance in Rausch & Risiko

*„...die Welt ist voll von Rausch- und Risikoerlebnissen.*

*Und leer, was Hilfestellungen betrifft, diese zu kultivieren ...“*

(Koller, Guzei 2012, S.9)

Die Ausübung von Parkour ist eng mit dem Eingehen von Risikosituationen verbunden. Traceure und Traceusen setzen sich Situationen aus, die von außen betrachtet gefährliche und dumme Mutproben darstellen. Es wird keine Schutzausrüstung getragen, Matten die den Aufprall dämpfen sind in der Regel nicht vorhanden. Sie erscheinen als Adrenalinjunkies, die ihre Gesundheit riskieren, um etwas zu erleben.

Wie kann in diesem Zusammenhang von einem kompetenten Umgang mit Risiko gesprochen werden? Was unterscheidet Traceure und Traceusen von der jugendlichen Mutprobe von einem Dach zu springen?

Neue Wege gehen, Unbekanntes erkunden, ferne Länder bereisen... das Eingehen von Risiken und die Auseinandersetzung mit dem Ungewissen sind ein wesentlicher Teil der menschlichen Natur.

risflecting®, ein pädagogisches Programm zum selbstbestimmten Umgang mit Rausch und Risiko, bietet Ideen um die Anziehungskraft und das Entwicklungspotential von Parkour zu verstehen. Zuerst gilt es das menschliche Bedürfnis nach außeralltäglichen Erlebnissen und das damit verbundene Risiko anzuerkennen. Anstatt Menschen davor zu bewahren Risiken ausgesetzt zu sein, werden sie begleitet sich in Risikosituationen zu bewähren und sie in ihren Vor- und Nachteilen bewusst wahrzunehmen und zu genießen. (vgl. Koller 2007)

Seit 2009 werden in speziellen Workshops der risflecting® - Ansatz und Parkour miteinander verbunden, um die Entwicklung einer gesunden Balance von Rausch & Risiko zu unterstützen. Durch die direkte körperliche Auseinandersetzung mit Hindernissen wird Risiko unmittelbar erlebt und „be-greifbar“. Die von risflecting® entwickelten Werkzeuge & Modelle, helfen die Erlebnisse zu reflektieren und unterstützen einen Lerntransfer über die konkrete Situation hinaus. (vgl. [www.risflecting.at](http://www.risflecting.at))

Zentral sind hierbei die drei risflecting® Kulturtechniken die zur gelungenen Balance von Rausch und Risiko beitragen.

*„Take a Break: wahrnehmen – beurteilen – entscheiden*

*Look at your Friends: empathisch und reflektiert miteinander in Gruppen umgehen*

*Reflect: Erlebnisse zur Überführung in handlungsleitendes Alltagswissen reflektieren“*

(Koller 2014)

### **Im Bewegungsrausch**

*„Your Movement has to be seamless, natural – and the only way for it to be truly natural is for it to happen without too much conscious thought. It has to be instinctive.“*

(Edwardes 2009 S. 138)<sup>9</sup>

Das Eingehen von Risikosituationen ist eng mit dem Erleben von Rausch verbunden. Rausch verändert die Wahrnehmung und das Erleben der Welt. Das kopflastige logische Denken tritt in den Hintergrund und das Erleben des konkreten Moments gewinnt an Bedeutung. Sinneswahrnehmungen und Zeitgefühl verändern sich und schaffen einen Weg zu sonst nicht zu-

<sup>9</sup> „Deine Bewegung muss nahtlos und natürlich sein – und der einzige Weg sich wirklich natürlich zu bewegen ist nicht zu viel darüber nachzudenken. Es muss instinktiv sein.“ (Übersetzung MD)

gänglichen Ebenen unseres Bewusstseins. Über Rauscherleben kann jedoch nur sehr eingeschränkt gesprochen werden, vielmehr muss es selbst erfahren werden. (vgl. Koller 2003)

Erst die eigene Erfahrung macht es für den Einzelnen/die Einzelne möglich Situationen richtig einzuschätzen und Gefahr von Risiko zu unterscheiden. Durch kontinuierliches Training in dem sich Traceure und Traceusen bewusst gewählten Risikosituationen aussetzen, können sie den Bereich zwischen Unter- und Überforderung immer genauer bestimmen. Traceure und Traceusen streben bewusst auf jenen Bereich zwischen Unter- und Überforderung hin, der die Erlangung des Flow-Zustandes ermöglicht. Ziel des Traceurs bzw. der Traceuse ist es sich instinktiv durch seine/ihre Umwelt zu bewegen und im Moment aufzugehen. Das ist eine starke Parallele zu anderen anderen Disziplinen wie etwa Kampfsport. (vgl. Green o.J.)

Nach den eigenen Grenzen zu suchen ist also keineswegs eine nüchterne Angelegenheit die rational geklärt oder berechnet werden könnte. Vielmehr geht es darum sich auf den oft intensiven Prozess der Selbsterfahrung einzulassen und in den Bewegungsrausch einzutauchen.

*„If you can achieve a belief within yourself that you are 'flowing' through your course, you will simply wash over the obstacles in your path. [...] You must be able to reach a oneness between your body and your environment.“ (Green o.J.)*

Parkour bietet Wege an, den Rausch der Bewegung zu kultivieren und für das eigene Training zu nutzen. Traceusen und Traceure sprechen vom “Kick” den sie bei bestimmten Sprüngen verspüren, vom “Flow” in den sie eintauchen oder auch von der Freude etwas vollbracht zu haben an dem sie sich lange abmühten. Parkour kann unterschiedliche Arten und Intensitäten von Rausch hervorrufen und wird von James Nestor gar als eine von „175 Ideen für einen Vollrausch OHNE Drogen“. (Nestor 2011)

**Flow** - „Ich geh mal kurz trainieren.“ Stunden später... „Sorry, hab die Zeit ECHT übersehen.“ Beim Flow handelt es sich um ein rauschhaft erlebtes „Aufgehen im Tun“, bei dem Glück und Lebensfreude empfunden werden. Das Selbst verschmilzt mit dem Handeln und das Zeitgefühl verändert sich.

Flow kann dort entstehen, wo ein Mensch sich

- freiwillig und
- ohne Zeitdruck
- einer angemessenen Herausforderung stellt. (vgl. Csikzentmihalyi 2008)

Angemessen ist eine Herausforderung, wenn die äußeren Anforderungen einer Aufgabe in Balance mit den Fähigkeiten einer Person stehen, diese Anforderungen zu bewältigen. (vgl. Töchterle in Koller, Rögl 2003 S.10) In den Flow zu tauchen, bedeutet auf dem (oft schmalen) Grat zwischen Über- und Unterforderung entlang zu balancieren.

Bemerkenswert ist, dass der Flow Menschen befähigt Leistungen zu erbringen, zu denen sie im rational nüchternen Zustand nicht in Lage wären. Erste Untersuchungen dazu wurden in den 1970er Jahren durch Csikszentmihalyi unter anderem an Chirurgen, Schachspielern und Sportlern durchgeführt. (vgl. Csikzentmihalyi 2008) Die gezielte Suche nach dem Flow im Parkourtraining begünstigt das Wachstum ihrer Fähigkeiten und führt zu einem sehr bewussten Umgang mit Risiko.

Flow drückt sich somit auf doppelte Weise aus: als „Aufgehen im Tun“ und als flüssige, ineinandergreifende Bewegungsabläufe. (vgl. Green o.J.) Trotz des Verschmelzens mit der Umwelt, versuchen Traceure dabei ein gewisses Maß an Kontrolle zu behalten, um sich nicht im Rausch zu verlieren. (vgl. Lauschke 2010 S. 64f)

Der Verlust des Zeitgefühls und die Konzentration auf einen ganz bestimmten Bereich unter Ausblendung anderer Teile der Umgebung können auch zu Risikofaktoren werden, etwa wenn in der Natur trainiert wird und ein Wetterumschwung nicht bemerkt wird.

**Kick** - „Ups - Gerade noch mal gut gegangen!“

Der Kick ist ein Notfallprogramm des Körpers um ihn vor Schaden zu bewahren. Wenn eine Bedrohung auftritt, werden in Sekundenbruchteilen tief verankerte Bewegungsabläufe (Reflexe) abgerufen. Diese laufen mit einer viel höheren Geschwindigkeit ab, als bewusste Bewegungsabläufe und sind nicht bewusst steuerbar. Gleichzeitig werden Substanzen (z.B. Adrenalin) im Körper freigesetzt, die die Leistungsfähigkeit kurzfristig steigern.

*“The experienced traceurs do not engage in the activity in order to experience the adrenaline-rush that comes from excessive risk-taking. Rather, they view their practise as challenging themselves to overcome limitation and the restraints of fear and inhibition.”<sup>10</sup> (Edwardes o.J. b)*

So unverzichtbar der Kick in Notfallsituationen ist, stehen ihm viele erfahrene Traceure kritisch gegenüber und warnen davor ihn bewusst anzustreben. (vgl. Edwardes 2010, Rowat 2012) Durch gezielte Überforderung lässt sich durch den Kick relativ leicht ein Rauschzustand erreichen, der sich jedoch schnell abnutzt und zu Verletzungen führen kann. (vgl. Leitner 2008 S. 47f)

**Euphorie** - „ENDLICH!!!“

Parkour bringt Menschen dazu, sich lang und schweißtreibend an einem Hindernis abzumühen. Es unzählige Male "knapp nicht" zu schaffen und sich dabei mit negativen Emotionen (Frustration, Verzweiflung, Angst, Wut) konfrontiert zu sehen und trotzdem nicht aufzugeben. Wenn dann plötzlich die scheinbar unüberwindbare Grenze überschritten wird, stellt sich der Mühen Lohn ein.

Die dabei freiwerdende euphorische Energie, gibt die Kraft das Gelernte zu festigen und die Bewegungen weiter zu perfektionieren. Die gleichzeitig entstehende positive Stimmung trägt dazu bei, dass die neuen Bewegungsabläufe besser gelernt werden.

## **Risiko und Gefahr**

*„Life is already a risk. Life is a permanent risk. [...] So the trick is to be aware of it and live with it.“<sup>11</sup> (Belle 2009)*

Um das Verhältnis von Parkour und Risiko besser zu verstehen, hilft es von den Gedanken Abschied zu nehmen, die Welt ließe sich in Sicher und Unsicher teilen und Risiko gelte es auf jeden Fall zu vermeiden.

Sicherheit ist ein individuell empfundener Zustand und hat oft nichts mit der realen Gefahr für Leib und Leben zu tun.<sup>12</sup> Absolute Sicherheit ist selbst mit hohem Aufwand nicht zu erzielen und auch nicht wünschenswert. Denn wenn alles sicher gemacht wird, werden gleichzeitig die

<sup>10</sup> „Die erfahrenen Traceure üben diese Aktivität nicht aus um einen Adrenalinrausch zu erleben der durch das eingehen von sehr hohem Risiko kommt. Sie sehen ihre Tätigkeit als Herausforderung an sie selbst, ihre Grenzen und die Fesseln der Angst und Hemmung zu überwinden.“ (Übersetzung MD)

<sup>11</sup> „Leben ist Risiko. Das Leben ist ein permanentes Risiko. Der Trick ist sich dessen bewusst zu sein und damit zu leben.“ (Übersetzung MD)

<sup>12</sup> Ein plakatives Beispiel sind Kokosnüsse und Haie: Während Haie als sehr gefährlich für die eigene Gesundheit erlebt werden, sterben jedes Jahr mehr Menschen an herabfallenden Kokosnüssen, als an Haien. (vgl. Die Zeit 13.11.2003)

Auch im Bereich der gefühlten Bedrohung durch Kriminalität und der tatsächlichen Kriminalitätsrate gibt es oft keinen linearen Zusammenhang. (vgl. DiePresse.com 28.10.2007)

positiven Erfahrungen verhindert, die bei der Bewältigung von Risiken und der Auseinandersetzung mit eigenen Ängsten entstehen. (vgl. Edwardes 2014, vgl. Koller 2012)

„...erst der handelnde Mensch kann Unsicherheit überhaupt zu Risiken umdefinieren“  
(Goering 2007 S. 39)

Menschen sind in der Lage die permanente Unsicherheit die das Leben mit sich bringt, durch eigene Handlungen berechenbarer zu machen. Sie haben sogar ein Bedürfnis danach sich riskanten Situationen auszusetzen, denn dort wo der Einsatz der eigenen Fähigkeiten den Unterschied zwischen Landung und Sturz macht, wird Selbstwirksamkeit erfahrbar.

Die Unterscheidung von Risiko und Gefahr unterstützt einen positiven Umgang mit riskanten Situationen zu finden. Gefahr besteht unabhängig von der agierenden Person und lässt sich nicht beeinflussen. Die Art wie jemand mit Gefahren umgeht, bestimmt das Risiko der Situation. Risiko ist immer abhängig von dem Verhältnis zwischen den Fähigkeiten einer Person und den Anforderungen der Situation. (vgl. Goering 2007, 38ff)

Durch das eigene bewusste Handeln nehmen Traceure und Traceusen Einfluss auf Risikosituationen. Gefahren werden erkannt und in Handlungsstrategien berücksichtigt. Ihre Entscheidungen und Handlungen dienen dazu mit Unsicherheit und Gefahr umzugehen, sie handhabbar zu machen.

Die Art der Landung (Risiko) auf einer Mauer, verändert nicht die Gefahr die von dieser Mauer ausgeht (harter Beton), aber sie verändert den Ausgang der Situation maßgeblich: eine präzise, weiche Landung sorgt für Sicherheit, eine schlechte Landung führt zum Sturz.

### **Bedürfnis nach selbstgewähltem Risiko**

Beschränkungen, Reglements, bauliche Maßnahmen sorgen in einer Stadt für eine Minimierung von Risiko. (z.B. Gehsteige, Handläufe an Treppen, Aufzüge, Zebrastreifen, Verbotsschilder...) Klettern, Springen, Laufen... ist nur an wenigen Orten in der Stadt eingeplant. Gleichzeitig wird dadurch die Möglichkeit verringert Risikosituationen einzugehen und Kompetenz im Umgang mit Risiko zu entwickeln. Menschen werden dazu erzogen sich blind auf diese Schutzmaßnahmen zu verlassen. Versagen diese Maßnahmen kann das fatale Folgen haben.

Beispiel: Wer nie gelernt hat bei einem Sturz instinktiv zu reagieren, hat im Ernstfall (zB bei einer glitschigen Treppe) nicht die nötigen Reflexe. Wer nie gelernt hat zu balancieren, wird im Ernstfall eher das Gleichgewicht verlieren. (siehe „Parkour und Risiko“)

Parkour kann somit auch als Antwort auf nicht beachtete Bedürfnisse in der Stadt gedeutet werden. Zum Beispiel die Möglichkeit selbstgewähltes Risiko einzugehen, Sicherheit selbst herzustellen und dadurch Selbstwirksamkeit zu erfahren. (vgl. Steidl Bolzano 2007) Es hat sich gezeigt, „[...] dass in Situationen selbstbestimmten Handelns Risiken angemessener bewältigt werden und dass in vertrauten Bewegungsumwelten höhere Leistungen bei geringem Risiko erbracht werden“ (Steidl-Bolzano 2007 S.191)

### **Einschätzung von Risikosituationen**

Die erfolgreiche Bewältigung von Risikosituationen hängt von der Kompetenz in drei Bereichen ab: (vgl. Merkel, Einwanger 2007 S. 138ff)

#### **1)Wahrnehmung**

Im ersten Schritt werden Risikofaktoren erkannt und Informationen eingeholt – diese umfassen „Selbstwahrnehmung [...] Wahrnehmung der Gruppendynamik und der Umgebungsbedingungen“. (Merkel, Einwanger 2007 S. 140)

Beispiel: die Distanz des Sprunges, die eigene Verfassung, die Beschaffenheit der Oberfläche, die Erfahrung in ähnlichen Situationen, mögliche Risikofaktoren (Autos, Eis, Erschöpfung...).

## 2) Beurteilung

Die in der 1. Phase gesammelten Informationen werden zueinander in Beziehung gesetzt. Es wird beurteilt ob die jeweilige Herausforderung mit den eigenen Fähigkeiten zu bewältigen ist. Sowohl hard-skills (Wissen) und soft-skills (soziale Fähigkeiten) sind für die richtige Interpretation der Wahrnehmung nötig.

Beispiel: Reicht die eigene Sprungkraft aus? Welches Bauchgefühl entsteht beim Anblick der Hindernisse? Mit welchen Techniken können sie sicher bewältigt werden?

## 3) Entscheidung

Um aufgrund der Beurteilung der Situation die richtige Entscheidung zu wählen, ist Bewusstsein über die eigene Persönlichkeitsstruktur, Entscheidungsprozesse und situationsbezogene Rollendefinitionen nötig. (vgl. Merkel, Einwanger 2007 S. 141).

Beispiel: Was für eine Rolle hat der Traceur bzw. die Traceuse in der Gruppe? Neigt er/sie sich dazu sich zu über- oder unterschätzen? Kann er/sie die getroffenen Entscheidungen umsetzen? Wie wirkt das soziale Umfeld auf die Entscheidung ein?

Traceure und Traceusen trainieren um Bewusstsein für sich und ihre Umgebung zu entwickeln, die Wahrnehmungen in Beziehung zu setzen und passende Entscheidungen zu fällen. Sie versuchen somit das Risiko zu optimieren.

*“You will look and see what’s possible, what’s not possible. And the more you look at it correctly, the less risk you take”<sup>13</sup> (Belle 2009)*

Der Risikosituation wird dabei Aufmerksamkeit gewidmet. Es erfolgt eine Fokussierung auf einen bestimmten Bereich der Situation, während ablenkende Umwelteinflüsse ausgeklammert werden. Dabei erfolgt „eine Analyse im Brückenbereich von Intellekt und Emotion, die zur Entscheidung führt, in die Erfahrung zu gehen - oder aber sie zu unterlassen.“ (vgl. Koller 2003a S. 82)

## Umgang mit Angst

Dan Edwardes, einer der Mitbegründer von Parkour Generations, sagte in einem Interview treffend, dass es „nicht viele Dinge in unserer modernen Lebensweise gibt, bei denen man noch realen Gefahren und Risiken ausgesetzt ist und die man auf gewinnbringende Weise bewältigen kann.“<sup>14</sup> (Edwardes 2014) Parkour bietet genau diese Möglichkeit auf sehr einfache und direkte Weise.

Risiken einzugehen bringt oft Angst mit sich, die Auswirkungen auf Körper, Denken und Emotionen hat. Ein wichtiger Schritt Angst positiv zu nutzen, ist sie ernst zu nehmen und die damit verbundenen Veränderungen anzuerkennen. Wer seine Angst ignoriert wird über kurz oder lang Schäden davontragen.

<sup>13</sup> „Du wirst sehen und erkennen was möglich ist, was nicht möglich ist. Umsomehr du es richtig ansiehst, umso weniger Risiko gehst du ein“ (Übersetzung MD)

<sup>14</sup>“There are not many things in our modern lifestyle, that expose you to real fear and real risks, that you can manage in a beneficial way.”



Angst an sich ist eine sehr gesunde Reaktion. Im Training wird daran gearbeitet Ängste wahrzunehmen und sie auch entsprechend zu würdigen. Denn Angst kann für einen Traceur/eine Traceuse sowohl Freund als auch Feind sein und ist ein wichtiger Partner um den Balanceakt zwischen Über- und Unterforderung zu meistern.

Sie schärft die Sinne, sorgt für Fokussierung und erhöht die Leistungsfähigkeit des Körpers. Sie hilft Herausforderungen zu bewältigen und Entscheidungen richtig zu treffen. Angst kann auch davor bewahren sich in Situationen zu begeben die Schäden nach sich ziehen.

Angst kann jedoch auch blockieren und zu Verletzungen führen. Sie kann davon abhalten sich Herausforderungen zu stellen und damit Entwicklungschancen verbauen. Sie kann dazu führen, dass eine Situation völlig falsch eingeschätzt wird und daher falsche Entscheidungen getroffen werden.

Ein Teil des Trainings umfasst sich bewusst den eigenen Ängsten zu stellen und die Unterscheidung zu finden, wann Angst lediglich hindert sich einer Herausforderung zu stellen und wann sie ein gesundes STOP ist.

Durch die wiederholte Auseinandersetzung mit der eigenen Angst, kann diese besser gedeutet werden. Es erfolgt eine schrittweise Desensibilisierung – etwa durch gezieltes Training in Höhe. Gleichzeitig wird die Selbstsicherheit gestärkt indem bewusst von Sprüngen zurückgetreten wird, wenn sie sich „nicht richtig“ anfühlen.

Es erfolgt so eine Neukalibrierung der Angst in zwei Aspekten:

- die eigenen Fähigkeiten auch in bedrohlichen Situationen einsetzen zu können.
- ohne gefühlten Gesichtsverlust, von einer Herausforderung zurücktreten

Damit dehnt sich der Handlungsspielraum von Traceuren und Traceusen enorm aus.

### **Auf den Bauch hören**

Bei der Einschätzung ist das „Bauchgefühl“ ein wichtiger Indikator dafür wie sehr sich ein Traceur bzw. eine Traceuse einer Situation gewachsen fühlt und wie bewältigbar die jeweilige Situation für ihn/sie ist. Intuition stellt einen Weg dar um unbewusste Informationsverarbeitungsprozesse zu nutzen, die mit logischem Denken nicht erschlossen werden können.

Das Empfinden von Angst wird von Traceuren und Traceusen genutzt. Einerseits schärft ein gewisses Maß an Angstempfinden die Sinne und erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit, andererseits ist sie ein starkes Zeichen, dass eine spezifische Herausforderung noch außerhalb der Fähigkeiten eines Traceurs/einer Traceuse liegt und noch weitere Vorbereitung erfordert. (vgl. Lauschke 2010 S. 63ff)

### **Scheitern als Lernerfahrung**

Über Grenzen hinauszugehen, sich Herausforderungen zu stellen und Risiken einzugehen, beinhaltet auch die Möglichkeit zu scheitern. Parkour erfordert es, verantwortungsvoll mit dieser Möglichkeit umzugehen. Immer an das eigene Maximum zu gehen, würde bedeuten keinen Puffer mehr für unerwartete Ereignisse zu haben (Fliege im Auge, plötzliche Störgeräusche, Muskelkrampf...).

Bewegungsabläufe die noch nicht vollständig gefestigt sind, werden in einer Umgebung trainiert, die Fehler zulässt. Dort werden Bewegungen perfektioniert und Fähigkeiten geschult. In diesen Umgebungen zieht Scheitern vergleichsweise leichte Konsequenzen nach sich (Abschürfungen, Blaue Flecken...), die den Traceur bzw. die Traceuse darauf hinweisen etwas falsch gemacht zu haben und gleichzeitig erlauben aus den eigenen Fehlern zu lernen und einen neuen Versuch anzutreten.<sup>15</sup> Dieser Sicherheitspuffer ermöglicht es dem Traceur bzw. der Traceuse der eigenen Kreativität stärker zu folgen und neue Lösungswege auszutesten.

---

<sup>15</sup> Ein kleiner Fehler bei der Landung in 50 cm Höhe zwingt zum Herabsteigen von einem Hindernis – der gleiche Fehler in 5m Höhe würde einen schweren Sturz nach sich ziehen.

Erst wenn ein Traceur bzw. eine Traceuse Kontrolle über die „kleinen Dinge“ erlangt hat, macht es Sinn sich auch den „größeren Dingen“ zuzuwenden.

*„Do not be overly concerned with spectacular movements or glorified stunts: make the small things perfect and the big things will take care of themselves“*  
(Edwardes o.J. c)

## **5. „To Be and to Last“ – Nachhaltigkeit in Parkour**

*„Parkour is a humble, patient and lifelong discipline, and the human body requires incremental conditioning to ensure its resistance and longevity.“<sup>16</sup> (TK17, Erwan 2007)*

Die Philosophie von Parkour bestärkt Traceure und Traceusen darin nach dem Flow zu suchen. Das Ziel ist es in jeder Situation Kontrolle zu behalten und Einfluss nehmen zu können. Dies drückt sich im Satz *„Power is nothing without Control“* (Chris „Blane“ Rowat) aus.

Parkour zielt darauf ab Menschen nachhaltig stärker und freier zu machen. Dabei geht es nicht darum einmal einen Sprung zu schaffen und eine mögliche Verletzung in Kauf zu nehmen, sondern solange im eigenen Tempo auf ein Ziel hinarbeiten, bis es ohne Schaden für einen selbst unzählige Male absolviert werden kann. Diese Ausrichtung auf den persönlichen und nachhaltigen Entwicklungsprozess, kann als Unfallpräventionsstrategie gesehen werden.

Dieser Zugang honoriert nicht jene, die möglichst schnell große und spektakuläre Sprünge vollführen oder sich in gesundheits- und lebensbedrohliche Situationen begeben, sondern jene, die sich kontinuierlich weiterentwickeln und ein Gespür dafür entwickeln die Balance zwischen der Herausforderung und den eigenen Fähigkeiten zu finden.

Harte Landungen, das Verlieren der Balance, mangelnde Kontrolle und Präzision sind Zeichen dafür, dass die eigenen Fähigkeiten der Situation noch nicht gewachsen sind. Dadurch ist der Traceur bzw. die Traceuse gefordert die eigenen Fähigkeiten noch weiter zu verbessern.

### ***Parkour und Verletzungen***

Verletzungen werden in Parkour grundsätzlich als ein Hinweis auf Entwicklungsbedarf in Hinblick auf Wahrnehmungs-, Beurteilungs- und Entscheidungskompetenz und die Notwendigkeit von weiterem Training (sowohl körperlich als auch mental) gesehen.

Gleichzeitig sind auch bei bester Vorbereitung und Verfassung Unfälle nicht ganz auszuschließen, wenn etwa unkontrollierte Zufallskomponenten eintreten. (etwas bricht ohne äußere Anzeichen ab; plötzlicher Krampf; Materialfehler...). Es ist wichtig zu akzeptieren dass es keine absolute Sicherheit gibt, jedoch durch den bewussten Umgang mit Risikosituationen deren Ausgang maßgeblich beeinflusst werden kann.

Verletzungen tragen in Parkour nicht zu einem Gewinn an Anerkennung bei und werden auch nicht als unvermeidlich bei der Ausübung von Parkour angesehen. (vgl. Leitner 2008 S. 38) Kommt es dennoch zu Verletzungen, ist es wesentlich wie ein Traceur bzw. eine Traceuse mit dieser umgeht und ob er bzw. sie Respekt vor sich selbst übt. Respekt bedeutet in diesem Zusammenhang die Einschränkungen wahr- und ernstzunehmen und zu einem möglichst erfolgreichen Heilungsprozess beizutragen. Es gilt die Verletzung als weiteres Hindernis zu sehen das nicht ignoriert werden aber überwunden werden kann und das Training entsprechend zu

---

<sup>16</sup> „Parkour ist eine demütige, geduldige und lebenslange Disziplin, und der menschliche Körper bedarf stufenweiser Stärkung um seine Resistenz und Langlebigkeit zu sichern.“ (Übersetzung MD)

adaptieren. Ein Eindrucksvolles Beispiel dafür bietet der Traceur „Anthow“ im Youtube Video „Anthow 2012 PARKOUR One hand. Adaption“.

## **Wettbewerbe, Vermarktung und Inszenierung**

### **Entwicklungsprozess & Wettkämpfe**

Mit dem steigenden Bekanntheitsgrad von Parkour, wird auch der Ruf nach Wettkämpfen lauter. Teile der internationalen Parkourszene stehen diesem Phänomen kritisch bis ablehnend gegenüber. Sie sehen darin die Gefahr der Vereinnahmung durch eine kapitalistische Verwertungslogik, die darauf angewiesen ist Produkte zu verkaufen. (vgl. TK17, Erwan 2007) Gleichzeitig wird dadurch auch die Bekanntheit von Parkour bzw. Freerunning gesteigert, was zum Wachstum der unterschiedlichen Communities beiträgt.

Eine zentrale Kritik an Parkour Wettbewerben ist, dass punktuell erbrachten Leistungen in den Vordergrund rücken, während der ganzheitliche Entwicklungsprozess und der respektvolle Umgang mit eigenen Grenzen in den Hintergrund rückt. (vgl. Angel 2011 S. 199f)

Wettkämpfe die mit äußeren Maßstäben in „gut“ und „schlecht“ teilen, stehen der ganzheitlichen Entfaltung des eigenen Potentials eher im Weg als ihn zu unterstützen.

Obwohl sich Teile der Parkourszene gegen Wettkämpfe verwehren, gibt es immer wieder Competitions, die zumindest in der Nähe von Parkour angesiedelt sind. (z.B. Red Bull Art of Motion; Barclaycard Freerunning Championships; ) Diese zielen darauf ab den Athleten und Athletinnen unter Stresssituationen Höchstleistungen abzufordern und diese entsprechend zu inszenieren (Sound, Licht, Videos). Entsprechend oft kommt es zu Verletzungen. (siehe Beiträge zu „Art of Motion“ im Parkour-Vienna Forum; vgl. Angel 2011 S. 200)

*„Competition encourages the unready to sacrifice their health for early victories, or to reach a ranking that has no true meaning.“<sup>17</sup> (TK17, Erwan 2007)*

Konkurrenz und Wettkämpfe werden von den meisten Traceuren und Traceusen abgelehnt und die Entwicklung eines von innen kommenden Selbstwertgefühls angestrebt.

Die Vermarktung von Parkour bedient sich des Kicks: Spektakuläre Sprünge unter Todesgefahr die durch entsprechende Kameraeinstellungen und Schnitte noch verstärkt werden, machen den Rausch des Adrenalins schon in Videos spürbar. Durch diese Art der Inszenierung von Parkour, verschiebt sich der Fokus von der Suche nach dem Flow hin zum unkontrollierbaren Kick, der jedoch vermarktet werden kann, da er nach außen hin sichtbar ist.

*„Kick lässt sich verkaufen, Flow nicht!“ (Töchterle 2005 S. 153)*

### **Leistungsdruck & Kicksuche als Gruppenprozesse**

Die Leistungen von erfahrenen Traceuren und Traceusen sind das Ergebnis oft jahrelangen Trainings. Viele Menschen wollen ebenso spektakuläre Leistungen vollbringen, ohne jedoch dementsprechend viel Zeit und Arbeit zu investieren. Dadurch setzen sie sich einem Risiko aus das ihre eigenen Fähigkeiten oft bei weitem übersteigt (etwa Sprünge von Hausdächern). Sie sind dabei auf der Suche nach dem Kick und agieren nach der Maxime „höher, weiter, schneller“ die von Parkour abgelehnt wird. (siehe „Parkour und Risiko“)

Dadurch wird das Training der Grundlagen vernachlässigt und der Körper hat keine Möglichkeit sich langsam an die immer größeren Belastungen anzupassen, indem sich

a) die Reaktionen verbessern

<sup>17</sup> „Konkurrenz ermutigt die Nicht-Bereiten ihre Gesundheit für schnelle Siege zu opfern, oder eine Platzierung zu erlangen die keine wahre Bedeutung hat.“ (Übersetzung MD)

- b) der Körper leistungsfähiger und resistenter wird
- c) die Körperkontrolle durch Bewegungserfahrung steigert (10000 Stunden Regel)<sup>18</sup>
- d) die Kompetenz Risiken richtig einzuschätzen geschult wird.

Unsaubere Techniken und fehlende Kraft sind bei kleinen Sprüngen in Bodennähe kein Problem, auf weite Distanzen oder in mehreren Metern Höhe können sich Fehler aber fatal auswirken. Verletzungen/Abnutzungserscheinungen sind die Folge, die jedoch ignoriert oder in Kauf genommen werden. (vgl. Blane 2007)

Gleichzeitig entsteht so ein Druck auf die ganze Community, ebenfalls die eigenen Grenzen zu ignorieren um schneller zum Ziel zu kommen. Hier setzen Phänomene wie Risikoschub (durch die Gruppe erhöhte Bereitschaft riskante Situationen einzugehen) und Groupthink (Bedenken werden fallen gelassen um die Einmütigkeit der Gruppe nicht zu stören) ein. (vgl. Töchterle 2003 S. 8f)

## **Verbote**

Ob sich ein Mensch in einer Situation sicher fühlt, hängt in einem starken Maße davon ab wie vertraut er/sie mit der Situation ist, wie gut seine Fähigkeiten ausgeprägt sind diese Situation zu bewältigen und in welcher Verfassung er/sie sich befindet. Von außen ist eine solche Einschätzung nur schwer möglich und wird mit zunehmender Entfernung schwieriger. (vgl. Töchterle 2007)

*„Die hilflose Unfähigkeit, wirksame Präventionsvorschläge machen zu können, drückt sich in Radikalismen aus.“ (Töchterle 2007 S. 75)*

Zur Herstellung von vermeintlicher Sicherheit werden somit Maßnahmen ergriffen, die einerseits Menschen einschränken und andererseits am Ziel vorbeigehen, da Risikoräume damit verschlossen werden. Dafür wird auch in Kauf genommen, dass positive „Nebenwirkungen“ des Risikoverhaltens (Erwerb von Kompetenz, Aggressionsabbau, körperliche Fitness...) geopfert werden.

*„Risikosport bietet für den Sensation Seeker ein großes Anreizpotential, womit Menschen die sich – aus Langeweile – aggressiv verhalten, eine (meist) sozial verträglichere Alternative aufgezeigt werden könnte.“ (Mehr 2007 S. 58)*

Dem liegt ein Weltbild zugrunde, das Menschen nicht zutraut für sich selbst verantwortlich zu sein und von Anderen, vor sich Selbst und den Konsequenzen ihrer Entscheidungen beschützt werden müssen.

Über die vermeintlich schützende Funktion hinaus haben Verbote jedoch auch die Funktion bestehende Machtverhältnisse zu wahren. (siehe „Politische Dimension von Parkour“) Aktuelle Beispiele dafür sind Parkourverbote in England (vgl. Morton Parkour Ban) und der Einsatz von Vandal Paint (unabwaschbare Spezialfarbe, die an Haut und Kleidung haftet). Verstöße werden nach dem Anti-Social-Behaviour-Act bestraft, der im härtesten Fall mehrere Jahre Haftstrafe nach sich ziehen kann.

## **Hallentraining**

Turn- und Sporthallen als Trainingsorte für Parkour sind umstritten. Einerseits bieten sie die Möglichkeit für Experimente und die Anordnung von Hindernissen nach dem eigenen Geschmack, andererseits ist die Gefahr hoch, damit zentrale Kompetenzen wie Anpassungsfähigkeit und Risikokompetenz nicht entsprechend zu entwickeln. Hallentraining kann daher als

<sup>18</sup> Die Regel besagt, dass erst nach 10000 Stunden, die einer bestimmten Tätigkeit gewidmet werden, diese wirklich, auf Weltklasselevel, beherrscht wird. (vgl. Levitin in Beck 2008)

Ergänzung des Trainings eines Traceurs bzw. einer Traceuse gesehen werden, soll aber nicht zum einzigen Trainingsort werden.

Dennoch gewinnen Turn- und Sporthallen als Trainingsorte für Traceure und Traceusen zunehmend an Bedeutung. Gründe dafür sind:

- Parkour wird zunehmend für den Turnunterricht, bzw. im Rahmen der außerschulischen Jugendarbeit entdeckt. Mittlerweile existieren detaillierte Anleitungen für die Adaption von Parkourtechniken für den Turnunterricht. (vgl. Rochhausen 2009; vgl. Schmidt-Sinns et. al. 2010).
- Hallen ermöglichen es auch bei kaltem/schlechtem Wetter das Training in bequemer Umgebung fortzusetzen.
- Sie bieten Schutz durch Matten, Weichböden und Polsterungen.
- Die Konstellation der Hindernisse ist in Hallen sehr leicht veränderbar.
- Hallen schließen eine Reihe von potentiellen Störfaktoren aus (Nässe/Eis, Konflikte mit Anrainern/Security/Polizei, Autoverkehr...)
- Workshops mit praktischen und theoretischen Inhalten sind aufgrund der Infrastruktur oft leichter in Hallen abzuhalten.

Gleichzeitig bringen Hallen auch negative Aspekte für den Traceur bzw. die Traceuse mit:

### **Vermeintliche Sicherheit**

Die geschützte Umgebung (Matten, weiche Oberflächen) verleitet über das eigene Können hinauszugehen „*da eh nichts passieren kann*“. In der Folge werden Sprünge und Landungen unkontrolliert. Dementsprechend kommt es in Hallen immer wieder zu Verletzungen (meist Bänder- und Gelenksverletzungen). Dieser Entwicklung kann gegengesteuert werden, indem Traceure bzw. Traceusen zur Reflexion angeregt werden, was geschehen wäre, wenn dieser Sturz auf Beton passiert wäre.

### **Beschränkte Umsetzbarkeit im Freien**

Die Umgebung außerhalb einer Halle ist in den meisten Fällen nicht mit der Trainingssituation in einer Halle zu vergleichen. Der Umgang mit Einflüssen wie die Angst vor dem Sturz auf Beton, die unterschiedliche Beschaffenheit von Mauern, die Härte von Asphalt... können in der Halle nicht erfahren werden.

### **Beschränkte Verfügbarkeit**

Aufgrund von Zugangsregelungen, Öffnungszeiten, verbindlichen Mitgliedschaften und Mitgliedsbeiträgen sind Hallen als Trainingsorte nur begrenzt zugänglich. Zudem könnten aus Haftungsgründen Regelungen und Beschränkungen eingeführt werden wie dies bei anderen Sportanlagen üblich ist.

### **Einschränkung der Entwicklung von Wahrnehmungs- und Problemlösungskompetenz**

Aufgrund der einfachen Veränderbarkeit von Hindernissen, wird die Notwendigkeit sich an architektonische Gegebenheiten anzupassen stark abgeschwächt. Die Notwendigkeit des Traceurs bzw. der Traceuse kreative Lösungswege zu entwickeln, wird durch die Möglichkeit der physischen Neukonstellation der Hindernisse aufgelöst. Auch die Entwicklung des „Parkour-Auges“ wird nicht gefördert.

## **6. Parkour und Stadt – Körper und Raum**

Traceure und Traceusen treten in eine bewusste Interaktion mit ihrer Umgebung. Die Architektur<sup>19</sup> wird dabei mit allen Sinnen wahrgenommen und dadurch körperlich erfahren. (vgl. Borden S. 202)

### **Die Welt be-greifen**

Während der Sehsinn im Alltag mit einer Flut an Reizen konfrontiert ist, wird die Wahrnehmung durch Tast- und Körpersinn nur wenig gelebt. Parkour verändert dieses Verhältnis und räumt dem Erleben der Stadt durch direkte Berührung und aktive Bewegung einen hohen Stellenwert ein. Lauschke spricht davon, dass durch den Einsatz aller Sinne, „[...] die Dominanz des Visuellen und der kopflastigen Erfahrung gebrochen [wird]“. (Lauschke 2010 S. 62)

Parkour bietet durch die körperliche, aktive Auseinandersetzung mit der Umgebung und das bewusste Eingehen von Risikosituationen die Möglichkeit die Welt direkt zu erfahren anstatt ausschließlich darüber zu theoretisieren.

*“They built and we came and found... parkour”<sup>20</sup> (Belle 2009)*

Durch die Nutzung der vorhandenen Architektur, bauen Traceure und Traceusen eine intensive Beziehung zur Oberfläche ihrer Umgebung auf. In der Stadt unübliche und nicht eingeplante Fortbewegungsformen (Springen, Laufen, Klettern...) ermöglichen es Traceure und Traceusen neue Räume zu schaffen. Durch ihre Bewegung verbinden sie Teile der Stadt, die zuvor nicht in Verbindung miteinander standen. Es entstehen neue Räume, die sich nicht auf die Ebene des Bodens/der Straße beschränken, sondern die Stadt wieder 3-dimensional wahrnehmen und nutzen. Traceure und Traceusen kämpfen in ihrer Bewegung nicht gegen die Stadt an, sondern versuchen symbiotisch mit ihr zu verschmelzen, sie zu nutzen ohne sie zu verändern. (vgl. Lauschke 2010 S. 63)

### **Dekonstruktion und Neuerschaffung**

„Es ist, als ob bestimmte Raumelemente erst aus der Unsichtbarkeit wieder ausgegraben werden müssten, als ob sie lange unter normativen Verhaltensweisen und Regeln verschüttet lagen.“ (Lauschke 2010 S. 78)

Mit der Dekonstruktion von Räumen in einzelne Objekte, die es in unendlich vielfältiger Weise neu zu verbinden gilt, wird auch die Logik infrage gestellt, die diese Räume erschaffen hat. (siehe „Politische Dimension von Parkour“) Dabei wird nicht die Umgebung selbst verändert, sondern der Umgang mit ihr (vgl. Lauschke 2010 S. 20), wodurch sie neue Bedeutungen zugeschrieben bekommt.

#### **Beispiel:**

Ein öffentlicher Platz (z.B. Museumsquartier in Wien) besteht aus unterschiedlichen baulichen Elementen. Dies beispielsweise Mauern in unterschiedlicher Größe, Blumenbeete, Bäume, Bänke, Fahrradständer... Diese Objekte wurden nach einem bestimmten Plan so angeordnet und erfüllen eine bestimmte Funktion innerhalb dieses Planes. Sie leiten die Schritte der Passanten und PassantInnen, ziehen Grenzen und teilen die bestehende Fläche. Traceure und Traceusen versuchen die einzelnen Elemente des Platzes wahrzunehmen. Indem sie von einem Fahrradständer zum nächsten springen, verbinden sie diese Objekte auf eine Weise wie sie bisher nicht vorgesehen war.

<sup>19</sup> Der Begriff Architektur beschränkt sich hier auf die von Menschen geschaffene Umgebung (zB die Stadt) – im speziellen auf die Oberfläche des städtischen Raumes.

<sup>20</sup> „Sie bauten und wir kamen und entdeckten... Parkour“ (Übersetzung MD)

Parkour geht über die bloße Dekonstruktion von Räumen hinaus und setzt einen eigenen Gesellschaftsentwurf entgegen. (vgl. Borden 2001) Ziel ist es, die Stadt nach den Werten von Parkour zu nutzen und damit möglichst große Freiheit, selbstgewähltes Risiko und aktive Lebensgestaltung an die Stelle von Bequemlichkeit und Passivität zu setzen. (vgl. „Überwindung der Bequemlichkeit“)

Dabei verändert Parkour nicht die Architektur der Stadt, um den Bedürfnissen von Traceuren und Traceusen gerecht zu werden. Parkour nutzt Bestehendes auf eine neue Art und Weise, die in Auftragsvergabe, Planung und Erbauung nicht vorhergesehen werden konnte. Die Nutzung durch Traceure und Traceusen, kann der eigentlich vorgesehenen Funktion komplett entgegenlaufen – etwa wenn Handläufe bei Treppen für Balanceübungen genutzt werden.

*„The thing that is really amusing in the idea of urban Parkour, is when you realize that humans are moving on things that are not made initially for this purpose”<sup>21</sup> (Belle 2009)*

### **Aneignung der Stadt – Bedeutung schaffen**

Parkour bietet für Traceure und Traceusen die Möglichkeit zur eigenmächtigen Aneignung ihrer Umgebung. (vgl. Leitner 2008 S. 119f) Orte in der Stadt bekommen neue Bedeutungen zugeschrieben und werden zu wertvollen Ressourcen – zu sogenannten „Spots“. Was bislang schlicht ein ausgetrockneter Brunnen oder ein als Durchgang genutzter Innenhof war, wird zu einem gut besuchten Trainingsort. Ein bisher toter Ort wird mit Leben erfüllt, das über die rein körperliche Betätigung hinausgeht. Traceure und Traceusen bauen durch das anstrengende und kontinuierliche Training eine Beziehung zum jeweiligen Spot auf. Die Anonymität der Stadt wird durchbrochen. Es werden Bekanntschaften geschlossen, Erfolge und Misserfolge geteilt und Freundschaften gepflegt. Gemeinsames Training, gegenseitige Unterstützung und der gemeinsame Versuch die Grenzen der Architektur auszuloten, tragen zur Entwicklung einer Gruppenidentität bei.

### **Zeit & Rhythmus**

Traceure und Traceusen gestalten die Beziehung zur Stadt während ihres Trainings in einem eigenen Rhythmus der sich von anderen Nutzern und Nutzerinnen der Stadt unterscheidet. Dabei kommt es zu einer veränderten Wahrnehmung von Zeit und Raum. Die Uhrzeit verliert an Bedeutung, während individuelle Rhythmen an Bedeutung gewinnen. Während eines Runs<sup>22</sup> wird der Rhythmus durch Art und Abstand der Hindernisse und die eigenen körperlichen Fähigkeiten bestimmt. (vgl. Borden 2001 S. 111)

Traceure und Traceusen stehen in sichtbarem Kontrast zu den Zeitgewohnheiten anderer Nutzer und Nutzerinnen des öffentlichen Raumes. Sie verweilen oft stundenlang auf Plätzen die von anderen Menschen nur als Transitzone verwendet werden (Treppen, Plätze, Innenhöfe). Gleichzeitig bewegen sie sich explosionsartig und kraftvoll, wo andere Menschen sich im Schrittempo bewegen. (vgl. Borden 2001 S. 198)

### **Das „Parkour-Auge“ – Bewusste Wahrnehmung der Umgebung**

Während der Ausübung von Parkour bringt sich der Traceur bzw. die Traceuse wiederholt in Situationen deren Bewältigung seine/ihre volle Aufmerksamkeit erfordert. Dies unterstützt die Entwicklung der Fähigkeit zur Fokussierung auf eine komplexe Aufgabe und die bewusste Wahrnehmung der Umgebung.

<sup>21</sup> „Das wirklich Amüsante an der Idee Parkour in der Stadt zu betreiben, ist zu realisieren, dass Menschen sich auf Dingen bewegen die eigentlich nicht dafür gemacht wurden.“ (Übersetzung MD)

<sup>22</sup> das Bewältigen von einer Reihe von Hindernissen

Da es keine vorgefertigten oder durch Reglement bestimmten Trainingsorte gibt<sup>23</sup>, sind Traceure und Traceusen darauf angewiesen Hindernisse und Trainingsmöglichkeiten als solche zu erkennen.

Durch kontinuierliches Training im urbanen Raum, entwickeln Traceure und Traceusen eine spezielle Wahrnehmung für ihre Umgebung. Die der Architektur innewohnenden Möglichkeiten in Hinblick auf Parkour erschließen sich mit zunehmender Auseinandersetzung damit. Zu Beginn erscheinen meist nur gut sichtbare, isolierte Hindernisse als lohnende Trainingsgelegenheiten. Mit zunehmender Erfahrung und Können eröffnen sich immer mehr Möglichkeiten Objekte miteinander zu verbinden. So werden ganze Serien von Hindernissen zu immer komplexeren Überwindungen verbunden.

Um solche Abfolgen zu ermöglichen müssen Traceure und Traceusen lernen die Architektur „zu lesen“. Sie entwickeln geistige und visuelle Aufmerksamkeit für die Einzelheiten des städtischen Raumes. (vgl. Borden 2001 S. 204; vgl. TK17 2008)

Diese ist sowohl breit gefächert als auch fokussiert. Einerseits wird Umgebung mit einem möglichst breiten Blick analysiert, um eine Vielzahl von möglichen Wegen zu erkennen. Danach erfolgt die Fokussierung auf den ausgewählten Weg und die Details der darin enthaltenen Objekte. (vgl. Borden 2001 S. 194f)

## Spots – Trainingsorte

Grundsätzlich bietet eine Stadt nahezu unbegrenzte Möglichkeiten Parkour auszuüben. Dennoch kristallisieren sich bestimmte Orte als besonders beliebte Trainingsorte heraus. Oft erhalten Spots besondere Namen unter dem sie in der Parkourszene bekannt sind, bzw. bestehende Ortsbezeichnungen bekommen eine andere Bedeutung zugeschrieben.<sup>24</sup>

Diese Orte erhalten dadurch eine Bedeutung, sind in Videos zu sehen und dienen regelmäßig als Treffpunkt für Traceure und Traceusen. Sie bauen über intensives Training eine Beziehung zu dem Spot auf. Dieser dient auch als Gradmesser für die eigene körperliche und psychische Entwicklung in Hinblick auf Parkour. Herausforderungen die zuvor nicht entdeckt wurden, stechen ins Auge; erweiterte Fähigkeiten erlauben immer komplexere Kombinationen vor Ort. Spots sind somit jene Orte an denen eine besonders intensive Auseinandersetzung zwischen Traceur bzw. Traceuse und Architektur stattfindet.

Faktoren die dazu beitragen dass ein Ort zu einem „Spot“ wird, sind unter Anderem:

- Vielfältige bauliche Strukturen
- markante bzw. einzigartige Hindernisse
- Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- geringes Maß an sozialem Konfliktpotential
- mediale Bekanntheit

Eine ausführlichere Auflistung samt Diskussion findet sich im Forum von Parkour Vienna unter dem Titel „Was einen guten Spot ausmacht...“ (www.Parkour-Vienna.at 2012)

## Schäden durch Parkour

“Leave no trace” – ”Hinterlasse keine Spur” steht für den Respekt (siehe „Respekt“) vor der Umwelt und stellt ein unerreichbares und dennoch angestrebtes Ideal dar. Unerreichbar, da

<sup>23</sup> Anders als etwa beim Fußballspiel (Fußballfeld) oder Leistungsturnen (reglementierte Bewegungsfiguren)

<sup>24</sup> Wenn Traceure und Traceusen vom MQ (Museumsquartier) sprechen, so bezieht sich das nicht auf das dortige Kultur- oder Gastronomieangebot, sondern auf bestimmte Objekte und bauliche Gegebenheiten, die interessante Herausforderungen darstellen. Ebenso ist mit Haus des Meeres nicht der Wiener Unterwasserzoo gemeint, sondern der Park und die Mauern, die rund um dieses Gebäude angelegt sind.



praktisch jede Landung, jedes Aufsetzen der Hände und jede Berührung eines Objekts (minimale) Spuren hinterlässt.

Durch intensive Nutzung von bestimmten Spots häufen sich diese Spuren jedoch an und werden sichtbar. Dies kann dazu führen, dass Objekte schmutzig oder beschädigt werden. Dies wird in der Regel in Kauf genommen, wenngleich darauf Acht genommen wird, keine unverhältnismäßigen Spuren zu hinterlassen (z.B. auf einer frisch gestrichenen Mauer). Dass mit der Zeit Schäden bzw. Abnutzungserscheinungen auftreten, scheint jedoch unvermeidbar. Dies gilt jedoch für fast alle Tätigkeiten, insbesondere jene die mit Sport und Bewegung in Verbindung stehen (z.B. zerbrochene Scheiben beim Fußballspielen, Schäden durch Skateboards). Derartige Schäden werden oft als verantwortungslos und an der Grenze zum Vandalismus wahrgenommen. In einigen Fällen mag die Zerstörung die führende Motivation gewesen sein, in der Regel sind Schäden jedoch ein Nebenprodukt und nicht Ziel der Tätigkeiten. Dennoch erregen sie Ärger und werden als Zeichen für die Verrohung der Jugend gedeutet.

Die durch Traceure verursachten Schäden, werden auch deshalb verstärkt wahrgenommen, da die Ausübung von Parkour die Aufmerksamkeit der Umgebung auf sich zieht. Traceure und Traceusen bewegen sich auf ungewohnte, oft spektakuläre, Weise durch die Stadt und fallen aufgrund ihrer Abweichung von der Norm auf.

Ein aufmerksamer Blick auf die Stadt zeigt jedoch, dass auch andere Fortbewegungsmethoden Schaden und Abnutzung mit sich bringen, teilweise in einem Maß, das jenes von Parkour weit übersteigt. Ein Beispiel ist der innerstädtischen Autoverkehr und die dadurch entstehenden Schäden für Architektur (Straßenabnutzung, Verschmutzung) und Menschen (Unfälle, Gesundheitliche Belastung, Lärm, mehr Parkraum als Grünflächen).

## **7. Politische Dimension von Parkour**

*„Sie nehmen sich das Recht, den Raum auf ihre individuelle Art anzueignen und sehen nicht die Nutzung durch Erwachsene, als richtungsgebend“* und zeigen sich somit als *„selbstbewusste MitbürgerInnen in der Öffentlichkeit“* (Leitner (2008) S. 119)

Traceure und Traceusen verbringen einen Großteil ihrer Trainingszeit im öffentlichen Raum. Dabei erschließen sie sich den städtischen Raum auf andere Weise als von der Norm vorgesehen ist. (siehe „Überwindung der Bequemlichkeit“) Die Überschreitung von Grenzen und Nutzungsvereinbarungen (sowohl ausgesprochenen als auch unausgesprochenen), führt zu Konflikten mit anderen NutzerInnen des Öffentlichen Raumes, ebenso wie mit Ordnungs- und Sicherheitspersonal, deren Aufgabe es ist für die Einhaltung von Nutzungsnormen zu sorgen. Daraus folgt, dass sich Traceure und Traceusen „ihren“ Raum nicht nur körperlich erschließen müssen, sondern auch politisch, indem sie in wiederkehrenden Aushandlungsprozessen stehen in denen das Recht auf die freie Nutzung der Stadt einfordern.

### **Überwindung der Bequemlichkeit – (Er)Leben statt Konsumieren**

*„We live in a bland culture governed by the sacred principle of CONVIENCE. Everything around us , right down to the most mundane aspects of our daily lives is pre-planned, pre-arranged and pre-packed so as to ensure an absolute minimum of time consuming, conscious involvement from us. You don't think so? Look around you.“<sup>25</sup>*  
(Bowman, zit. In Borden 2001 190)

<sup>25</sup> „Wir leben in einer langweiligen Kultur, bestimmt durch das geheiligte Prinzip der BEQUEMLICHKEIT. Alles um uns herum, bis hin zu den einfachsten Dingen des Alltags ist vor-geplant, vor-bestimmt und vor-gepackt um uns nur ein absolutes Minimum an Zeitaufwand und bewusster Auseinandersetzung abzuverlangen. Du denkst nicht so? Sieh dich um.“ (Übersetzung MD)

Unsere Gesellschaft ist auf größtmögliche Bequemlichkeit und damit die Vermeidung von unmittelbaren Risiken ausgerichtet. Diesen begegnet die moderne Gesellschaft mit immer größerem Aufwand an Sicherung und Bewahrung, einerseits durch Technologie, andererseits durch Regeln. Das Ergebnis ist, dass Menschen Verantwortung an Apparate (technische wie institutionelle) verlagern, um von Sorge entlastet zu werden, sich aber gleichzeitig damit in immer höheren Maße anonymen Mächten ausliefern (vgl. Strasser zit. in Goering 2007 S. 40) und zu passiven Konsumenten und Konsumentinnen werden.

Parkour kann als ein Gegenentwurf zu einer kapitalistischen, auf Profitmaximierung ausgerichteten Gesellschaft verstanden werden. Dabei wird der passiven Bequemlichkeit (dem Konsum der Stadt) das Konzept des aktiven (Er)Lebens entgegengesetzt. Während ein Großteil der Bewegung in einer Stadt mit passivem Körper geschieht, erfordert Parkour die aktive Auseinandersetzung mit der Stadt. (vgl. Lauschke 2010 S. 32) Bequemlichkeit wird als Leitmotiv für die Fortbewegung im städtischen Raum in Frage gestellt. An diese Stelle tritt der Versuch den eigenen Lebensraum den eigenen Fähigkeiten entsprechend zu nutzen.

Dadurch wird ein Bereich geschaffen, in dem eigene Handlungen eine erfahrbare Wirkung haben. Die durch Architektur vorbestimmten Routen in einer Stadt werden durch Parkour außer Kraft gesetzt. Einzelne Objekte im Raum werden zu völlig neuen Wegen verbunden. Dadurch schaffen Traceure und Traceusen neue Räume die nicht nach den Kriterien von StadtplanerInnen, ArchitektInnen, Behörden... gestaltet sind, sondern einer eigenen Logik folgen. Im Mittelpunkt steht nun nicht mehr die Bequemlichkeit, und damit verbunden Passivität, (vgl. Borden 2001 S. 189f) sondern die durch die eigenen körperlichen und geistigen Fähigkeiten ermöglichte Bewältigung von Herausforderungen. Dabei begeben sich Traceure und Traceusen nicht auf den Weg nach dem bequemsten, sondern nach dem interessantesten Weg.

Parkour sprengt damit selbstauferlegte Grenzen, die unser tägliches Verhalten und unsere Fortbewegung in einer Stadt bestimmen. Parkour ist „...eine Herausforderung unserer alltäglichen Konzepte der Funktionen von Gebäuden, und der abgeschlossenen Welt die wir für uns aus dieser unbegrenzten Stadt geschaffen haben“. (Hodgkinson zit. in Borden 2001 S. 191) (Übersetzung MD)<sup>26</sup>

## **Herrschaft über den Raum**

In Räumen bilden sich nach Bourdieu gesellschaftliche Verhältnisse und Werte ab. (vgl. Bourdieu et al. 2005) Eine Kritik von Architektur durch Parkour ist somit auch eine Kritik an der Gesellschaft, die diese Architektur erst erschaffen hat. Durch ihr Handeln werfen Traceure und Traceusen kontinuierlich die Frage auf, wer über den öffentlichen Raum bestimmen darf. Die Legitimität von Hausordnungen und Verhaltensnormen in öffentlichen und halböffentlichen Räumen der Stadt wird in Frage gestellt.

*„Die architektonischen Räume, deren stumme Gebote sich direkt an den Körper wenden, fordern von ihm [...] Ehrerbietung ein. Dank ihrer weitgehenden Unsichtbarkeit sind sie die zweifellos wichtigsten Komponenten der Machtsymbolik“ (Bourdieu et al. 2005 S. 120)*

Im Kern geht es um eine politische Frage: Wer hat das Recht über einen Raum zu bestimmen? Jene die ihn nutzen, oder jene die ihn besitzen?

Diese Frage stellt sich umso stärker, je weiter Besitz und Nutzung auseinanderklaffen, die sich in der zunehmenden Verknappung von Freiraum äußert. Diese ist eine Folge der zunehmenden Verbauung und Privatisierung von öffentlichem Raum in Städten.

<sup>26</sup> „[...] a challenge to our everyday concepts of the functions of buildings, and to the closed world we create for ourselves out of this massively unlimited city“

Parkour sieht die Stadt als einen vielfältigen Raum, den es sich aktiv in immer neuer Weise zu erschließen gilt. Der öffentliche Raum wird wieder zu einem Ort der Kreativität und des Handelns gemacht. (vgl. Borden 2001 S. 187) Dies beinhaltet, dass auch Traceure und Traceusen keinen Anspruch erheben können, DIE richtige Weise zur Nutzung der Stadt gefunden zu haben. Vielmehr betätigen sie sich als Entdecker und Entdeckerinnen der unendlichen Möglichkeiten, die eine Stadt bietet.

Traceure und Traceusen brechen mit den Erwartungen die an sie hinsichtlich ihres Verhaltens im öffentlichen Raum gestellt werden. Aussagen wie „*Spielplätze sind nur für Kinder da*“ oder „*Habt ihr nichts gescheites zu tun?*“ sind exemplarisch für negative Reaktionen die auf den Bruch mit der Norm geäußert werden.

### **Kritik der Funktionseinschränkung**

Der städtische Raum ist geprägt von Spezialisierung und Funktionseinschränkung. Sowohl große Räume (Einkaufszonen, Sitzzonen, Erholungszonen, Durchgangszonen...) [als auch darin enthaltene einzelne Objekte (Hydranten, Bänke, Geländer) und Symbole (Bodenmarkierungen...)], sind auf einen bestimmten Nutzen ausgerichtet. Dieser Nutzen ist meist sehr eingeschränkt und macht das jeweilige Objekt auf den ersten Blick für nichts anderes nutzbar. (z.B. die Umzäunung eines Blumenbeets)

Durch die Überschreitung von baulichen (Mauern, Brunnen, Geländer...) und/oder symbolischen (Bodenmarkierungen, Begrenzungssteine...) Grenzen üben Traceure und Traceusen Kritik an der Beschränkung von Bewegungsfreiheit und der Funktionseinschränkung<sup>27</sup> von Räumen in der Stadt.

Durch die kontinuierliche Auseinandersetzung mit der Umgebung, wird eine spezielle Wahrnehmung der Umgebung geschult. (Siehe „Das Parkour-Auge“) Schrittweise wird die Konditionierung überwunden, die Menschen automatisch dazu bringt, die vorgegeben Funktionen als einzig mögliche zu sehen.

*“But if you look at a Monkey... if you were to stop him in the moment he is in the middle of doing a jump, you press pause and then you ask him, ‘Why are you doing this? Why are you moving?’ I think the monkey would answer: ‘And you? Why are you NOT moving?’”*<sup>28</sup> (Belle 2009)

Indem sich Traceure und Traceusen die Normen für Fortbewegung in und Nutzung der Stadt überwinden, zeigen sie dass diese Regeln keine unausweichlichen Zwänge darstellen. Andere NutzerInnen der Stadt werden dadurch erinnert, dass die persönliche Einschränkung der eigenen Bewegungsfreiheit auf der Entscheidung beruht sich einer Norm anzupassen. Dieses Erkenntnis lässt sich über die Bewegungsfreiheit hinaus auf das ganze Leben in der Stadt ausdehnen.

<sup>27</sup> Der städtische Raum ist stark spezialisiert: Konsumzonen, Gehzonen, Fahrzonen, Erholungszonen, Spielzonen, Sportzonen, Sitzzonen, Transitzonen...

<sup>28</sup> „Aber wenn du einen Affen ansiehst... wenn du ihn mitten im Sprung stoppen würdest, ihn anhalten würdest und ihn dann fragst, ‚Warum springst du? Warum bewegst du dich?‘ Ich denke der Affe würde fragen: ‚Und du? Warum bewegst du dich NICHT?‘“ (Übersetzung MD)

## **8. Parkour als urbanes Jugendphänomen**

Mit der BBC Dokumentation Jump London (2003) und dem rasanten Wachstum von YouTube rückte Parkour ins öffentliche Bewusstsein. Seitdem bilden sich in Städten auf der ganzen Welt Gemeinschaften (Communities) von vornehmlich Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die die Möglichkeiten des urbanen Raumes nutzen, um ihre körperlichen Fähigkeiten zu trainieren.

Parkour ist aus vielen Gründen attraktiv:

### **Abenteuer**

Oftmals ist es die Lust nach Abenteuer, danach die eigene Umgebung zu erkunden, Orte kennenzulernen die sonst nicht zugänglich sind oder einige Meter über dem Boden in einem Baum zu sitzen, die Kinder und Jugendliche dazu bewegt sich mit Parkour auseinanderzusetzen. Parkour macht es einfach „endlich mal was zu erleben“.

### **Bewegung und Fitness**

Durch regelmäßiges Training, das den ganzen Körper beansprucht und Kraft, Koordination und Schnelligkeit trainiert, wird der Körper leistungsfähiger und bleibt gesund.

### **Verfügbarkeit**

Praktisch jeder Ort bietet Möglichkeiten in der einen oder anderen Art zu trainieren. Es müssen keine finanziellen Mittel für das Training aufgewandt werden (Mitgliedsbeiträge, Eintritt...), es gibt keine vorgegeben Trainingszeiten und als Ausrüstung genügen robuste Laufschuhe und Sportbekleidung. Wissen in Form von Artikeln und Videos ist im Internet frei zugänglich, ebenso wie gut gemachte Tutorials (Lehrvideos). Der Einstieg ist somit sehr niederschwellig.

### **Sinnsuche**

Parkour kann dazu dienen in einer immer schneller werdenden Welt, in der sich Sicherheiten zunehmend auflösen (Pluralisierung der Lebensentwürfe, Aushöhlung der sozialen Netze...), Halt zu finden, indem bewusst Situationen eingegangen werden in denen Sicherheit aufgrund der eigenen Fähigkeiten hergestellt werden kann. Dabei bietet Parkour eine Lebenshaltung an die darauf ausgerichtet ist, Menschen (sich selbst & anderen) nützlich zu sein. (siehe „Parkour Philosophie“)

### **Freundschaften und Soziales**

Traceure und Traceusen sind oft in Gruppen unterwegs. Neben dem Parkourtraining das die Klammer für die gemeinsame Aktivität darstellt, gibt es Platz für gemeinsames Erleben, Unterhaltungen, Freundschaftspflege etc. Die daraus entstandenen Freundschaften gehen oft über das reine Training hinaus und bereichern das Sozialleben des Traceurs/der Traceuse.

### **Lustgewinn**

Egal ob allein oder in der Gruppe, die Bewältigung von Hindernissen macht Spaß und bietet viel Potential die Stadt und den eigenen Körper auf lustvolle und manchmal rauschhafte Weise zu erleben.

### **Selbstinszenierung und Kreativität**

Durch die Kreativität bei der Auswahl und Bewältigung von Hindernissen, können Menschen sich selbst ausdrücken und ihre Individualität sichtbar nach außen tragen. Dabei wird das „In-

nere Kind“ angesprochen, jener Teil in jedem Menschen der Freude am freien Spiel hat. Regeln und Selbstbeschränkungen werden ein Stück weit abgeworfen und das eigene Leben aktiv und interessanter gestaltet. (siehe „Überwindung der Bequemlichkeit“)

*„Parkour seems to be very much about getting in touch with your inner child and taking the interesting way, rather than the easy one.“<sup>29</sup> (Powers 2010)*

In Kombination mit relativ billigen hochwertigen Kameras und Web 2.0 (YouTube, Facebook...) kann das eigene Können auch einer sehr großen Masse an Interessierten dargeboten werden.

### **Selbsterfahrung/Risikobalance**

Parkour verlangt es sich bewusst in Risikosituationen (siehe „Parkour und Risiko“) zu begeben und diese zu bewältigen. Dadurch lernen Menschen sich selbst, ihre Fähigkeiten und Risikosituationen besser einzuschätzen. Wichtig ist es die individuell passende Intensität der Herausforderung zu finden – einerseits soll sie fordern, andererseits bewältigbar sein. (vgl. Goering 2007 S. 43f)

Das Bauchgefühl spielt hierbei eine große Rolle, da die Einschätzung einer Situation nicht allein auf der Ebene der Vernunft erfolgen kann, sondern Gefühle ein wichtiger Indikator für die Angemessenheit einer Herausforderung sind. (siehe Break-Kultur)

### **Aneignung von Problemlösungskompetenz**

Mit jeder Bewältigung eines Hindernisses steigt die Selbstsicherheit des Traceurs bzw. der Traceuse und ermöglicht es die eigenen Grenzen schrittweise zu erweitern, z.B. indem neue Erschwernisse eingebaut werden. (weniger Anlauf, unterschiedliche Schrittfolge...) Er/Sie lernt am konkreten Beispiel mit Problemen umzugehen und sich aktiv für eine Lösung einzusetzen.

### **Erfahrung der Wirksamkeit des eigenen Handelns (Selbstwirksamkeit)**

Parkour kann nicht konsumiert oder lediglich theoretisch betrieben werden, sondern versteht sich als eine Disziplin des Handelns. Auf getroffene Entscheidung und deren Durchführung folgt ein unmittelbares und überprüfbares Feedback an den Traceur bzw. die Traceuse. Es liegt an ihm/ihr dieses Feedback zu nutzen und sein/ihr Training entsprechend anzupassen. Dadurch gewinnt der Traceur bzw. die Traceuse Macht über sein bzw. ihr Leben und gibt Entscheidungen über die eigene Lebensgestaltung nicht mehr an andere Instanzen ab.

### **Erlernen von Eigenverantwortung**

Traceure und Traceusen lernen ihre Entscheidungen auf Basis der eigenen Wahrnehmung und Gefühle zu treffen, mit dem Bewusstsein die Konsequenzen auch selbst tragen zu müssen. Normen, Ver- und Gebote sowie die Anweisungen anderer Menschen spielen nur eine nachgeordnete Rolle bei diesen Entscheidungen. Ob eine Hindernisbewältigung grundsätzlich erlaubt oder verboten ist, sagt nichts über die Fähigkeit des Einzelnen aus, dies erfolgreich zu tun.

### **Sichtbare Entwicklungsfortschritte**

Gesteigerte Körperkontrolle zu Überwindung immer komplexerer Hindernisse, kann nur durch kontinuierliches und diszipliniertes Training erreicht werden. Die Überwindung von bestimmten Hindernissen kann somit von Traceuren und Traceusen als Gradmesser für ihren individuellen Entwicklungsprozess gesehen werden. Während die eigenen Fähigkeiten wachsen, gewinnen Herausforderungen zunehmend an Komplexität und/oder Schwierigkeit.

<sup>29</sup> „Bei Parkour scheint es sehr viel darum zu gehen mit dem inneren Kind in Berührung zu kommen und den interessanten Weg, statt den einfachen Weg, zu wählen.“ (Übersetzung MD)

## **Aneignung der Stadt**

Architektonische Vorgaben werden für die eigenen Bedürfnisse adaptiert, soziale Normen werden gebrochen. Dies geht einher mit einer Hinterfragung von Hierarchien (siehe „Politische Dimension von Parkour“), andererseits mit Aushandlungsprozessen wenn unterschiedliche Bedürfnisse aufeinander prallen (z.B. der Wunsch nach Sicherheit durch Regulierung & der Wunsch nach Bewegungsfreiheit).

## **9. Parkour & Jugendarbeit**

In den letzten Jahren wird Parkour zunehmend von der Jugendarbeit entdeckt. Bei der Umsetzung kann nicht immer von Parkour im engeren Sinne gesprochen werden, da das Überspringen von Hindernissen im Turnsaal bzw. im Park nur einen Teil von Parkour ausmacht.

Parkour ist unter Jugendlichen populär und wird oft imitiert, ohne jedoch das entsprechende Training und die entsprechenden Fähigkeiten mitzubringen. (siehe „Parkour und Verletzungen“) Verbote sind hier nicht zielführend, da sie einerseits leicht umgangen werden können und andererseits nicht zur Entwicklung der Kinder und Jugendlichen beitragen.

Vielmehr geht es darum ihr Bedürfnis nach Abenteuer, Rausch und Risiko anzuerkennen und sie zu begleiten sich bewusst damit auseinanderzusetzen. (vgl. Koller 2003a)

*„Die Hinführung zur Gefahreneinschätzung ist die beste Schadensprävention. [...] Den Maßstab bilden die Möglichkeiten der Kinder und nicht die Erwartungen der Erwachsenen. Der angemessene Umgang mit Gefahren und Risiken kann nur an diesen selbst erlernt werden, was sorgfältiges Abwägen seitens der Erziehenden voraussetzt.“* (LCH zit. in Steidl-Bolzano 2007 S.190f)

## **Risiko als Wachstumschance nutzen**

Rausch und Risiko erleben und gestalten zu können, ist für Kinder und Jugendliche keine Selbstverständlichkeit. Risikofeindliches Sicherheitsdenken nimmt in der Entwicklungsumgebung von Kindern und Jugendlichen deutlich zu. So schrumpfte das Vertrauen in Kinder ihren Schulweg eigenständig zu meistern und der Radius in dem sie sich bewegen in den letzten Jahrzehnten beträchtlich. (vgl. Moser 2012) Studien aus Australien kommen zu ähnlichen Ergebnissen. (vgl. Wyver et. al.)

Ebenso verschwindet Risiko aus jenen Räumen, wo eigentlich professionelle Begleiter und Begleiterinnen wären um Erlebnisse aufzuarbeiten und wertschätzend in den Erfahrungsschatz zu integrieren. Wenn dem Eingehen von Risiken grundsätzlich vorgebeugt wird, verlieren Kinder und Jugendliche die Möglichkeit zu lernen wie sie mit Gefahren umgehen und Risiko bewusst gestalten können. (vgl. Ahne 2012, 20f)

*“Despite our efforts, kids will always find out how to do the most dangerous thing they can in whatever environment they can”* (Tully 2007)

Trotzdem werden sich Kinder und Jugendliche immer wieder in erfrischend kreativer Weise über diese Grenzen hinwegsetzen. Warum sie also nicht abholen und auf der Reise zur Erforschung ihrer eigenen Grenzen begleiten?

## **Mut zur Begleitung**

Dafür bedarf es Mut zur Begleitung, denn auch die Kinder- und Jugendarbeit bleibt nicht vom zunehmendem Sicherheitsdenken verschont. Die Rolle die Kinder- und Jugendarbeit hier leisten kann, ist eine verantwortungsbewusste Begleitung zum und im Risiko. Einerseits in der Gestaltung von „Räumen der Bewährung“ in denen Kinder und Jugendliche ihre Fähigkeiten

erproben können, andererseits als Reflexionspartner um das Erlebte zu verarbeiten, wertzuschätzen und in den Alltag zu überführen. Ein Projekt das dies zum Schwerpunkt hatte, ist das Parkourcamp Blockheide (s.u.).

## ***Weitere Ansatzpunkte für die Kinder und Jugendarbeit***

### **Vielfältige Körperliche Betätigung**

Parkour nutzt eine breite Palette an Bewegungsformen und setzt auf spielerische Kreativität bei der Bewältigung von Hindernissen. Durch regelmäßiges Training steigen Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit ebenso wie das Gefühl für den eigenen Körper. Gleichzeitig wird Kindern und Jugendlichen ein Rahmen geboten sich körperlich auszutoben. Da die Herausforderungen mit einfachen Maßnahmen individuell angepasst werden können, kann die Motivation bei selbst bei sehr unterschiedlichen körperlichen Fähigkeiten hoch gehalten werden.

### **Zusammenarbeit mit Traceuren und Traceusen**

Mittels Vor- und Nachbereitung kann Jugendarbeit einen Rahmen schaffen um den Transfer des Erlebten zu begünstigen. Für die konkrete Durchführung hat es sich bewährt mit Traceuren und Traceusen zusammenzuarbeiten. Sie können aufgrund ihrer Erfahrung und ihres Wissens Trainingssituationen gestalten, das Potential und die Gefahren von Hindernissen besser einschätzen und Herausforderungen dosieren. Darüber hinaus können sie Jugendliche mit ihrem Wissen unterstützen und ihnen Hinweise zur Verbesserung ihrer Technik geben.

Über die Begegnung mit Traceuren und Traceusen im Rahmen eines Workshops in einem Jugendzentrum, kommt es zu einer Begegnung zwischen unterschiedlichen Jugendzonen. Traceure und Traceusen bieten sich hier als interessante Role-Models im Umgang mit Risiko an. Als weiterer Schritt zur Eigenständigkeit können Jugendliche dabei unterstützt werden, an die bestehende Parkour Community anzuknüpfen und so ihr soziales Netzwerk zu erweitern.

### **Entwicklung von Kompetenz unterstützen**

Jugendarbeit kann hier begleiten und einen Rahmen schaffen, der die individuelle und schrittweise Entwicklung von Jugendlichen fördert. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf der Entwicklung von Risikokompetenz und Eigenverantwortung und der Verbesserung der Wahrnehmung und Kontrolle des eigenen Körpers und der eigenen Emotionen. Die Entwicklung geht dabei schrittweise vom geschützten Rahmen mit engen Vorgaben hin zur Selbstverantwortung und freien Wahl des Risikos.

### **Räume der Bewährung schaffen**

Durch den Aufbau von Hindernissen (im Turnsaal) und der schrittweisen Erhöhung der Komplexität der Herausforderung, können Jugendliche ihre Fähigkeiten austesten. Die Herausforderung muss dabei so gestaltet werden, dass die Jugendlichen weder über- noch unterfordert sind und somit das Erleben von Flow begünstigen. Einige der Herausforderungen sollen dabei nicht sofort bewältigbar sein, sondern erst erarbeitet werden. Die Möglichkeit des Scheiterns muss vor dem Hintergrund der Fähigkeiten der Jugendlichen einkalkuliert werden.

Durch das Anbieten unterschiedlicher Lösungswege ist es möglich die Herausforderung individuell anzupassen und Erfolgserlebnisse für Jugendliche unterschiedlicher Könnensstufen zu ermöglichen.

### **Aufsuchendes Angebot an Treffpunkten**

Parkour-Workshops die direkt an den Aufenthaltsorten von Jugendlichen durchgeführt werden, lassen sie ihre gewohnte Umgebung mit neuen Augen sehen und regen zur Nachahmung außerhalb der Workshops an. Hier ist es wichtig ihnen Herausforderungen und Wege zu zei-

gen, die ein hohes Maß an Komplexität ermöglichen, jedoch nicht mit unverhältnismäßigen Gefahren verbunden sind.

### **Reflexion des eigenen Risikoverhaltens**

Über die von Jugendlichen beim Überwinden von Hindernissen gemachten Erfahrungen, eröffnet sich die Möglichkeit zur gemeinsamen Reflexion des eigenen Risikoverhaltens. Zentraler Teil sind dabei die Gefühle und Emotionen die dabei aufkommen. Hier kann es zu einem Austausch über Selbst- und Fremdeinschätzung in einer bestimmten Situation kommen und der Einfluss der Gruppe auf die eigene Entscheidung besprochen werden.

Parkourvideos stellen ebenfalls einen Einstieg in ein gemeinsames Gespräch über Risiko, Kick und das eigene Verhalten dar.

### **Unterstützung in Aushandlungsprozessen**

Mit dem wachsenden der Parkourszene in Wien nehmen die Konflikte mit anderen Nutzern und Nutzerinnen, Ordnungskräften... zu. Gemeinwesenorientierte Jugendarbeit kann hier eine Vermittlungsfunktion übernehmen und zu mehr wechselseitigem Verständnis beitragen. (vgl. Leitner 2008 S. 126f) Ebenso kann seitens der Jugendarbeit die politische Frage „Wem gehört der Öffentliche Raum“ gestellt werden.

### **Multimediaprojekte**

Im Rahmen von Medienprojekten können jugendliche Traceure und Traceusen durch die Bereitstellung von technischen und Personellen Ressourcen unterstützt werden sich Multimedia-Fähigkeiten anzueignen.

Andererseits bietet gegenseitiges Filmen und das gemeinsame Ansehen und Analysieren des Materials einen guten Ausgangspunkt für die Auseinandersetzung mit der Vielfalt an Themen die Parkour in sich birgt.

### **Unterstützung zur Aneignung der Stadt**

Jugendarbeit kann Jugendliche bei der Aneignung des Öffentlichen Raumes unterstützen, indem Workshops in Parks und auf Plätzen abgehalten werden. Sie werden dadurch unterstützt sich ihre alltäglichen Treffpunkte als Trainingsplatz zu erschließen. Wichtig ist hierbei den Fokus auf die kleinen Herausforderungen in Bodennähe zu legen.

## **Good Practise - Beispielprojekte**

### **Parkourcamp Blockheide**

Mit diesem Ziel wurden Parkour und risflecting® (siehe Kapitel 4) bereits mehrmals in der Praxis miteinander verbunden. Beide vereint ein positiver Zugang zu Rausch und Risiko und die Anerkennung des Bedürfnisses nach Abenteuer, persönlicher Entwicklung und Grenzerfahrungen.

In den letzten Jahren entstanden mehrere Projekte, in denen beides gewinnbringend miteinander verbunden wurde. Das Parkourcamp der ÖAV Sektion Austria. (vgl. Dworak 2013) bietet dafür ein gutes Beispiel. Es fand bisher zweimal statt und integrierte die drei risflecting®-Kulturtechniken (vgl. Koller 2012 S. 25) über mehrere Tage hinweg in den Ablauf des Camps:

#### **TAKE A BREAK**

Ein bewusster Stop vor einer Entscheidung, um die eigene Befindlichkeit, äußere Faktoren und soziale Einflüsse wahrzunehmen. Die Situation wird dadurch auf mehreren Ebenen (Logik, Soziales, Instinkt) beurteilt und bessere Entscheidungen werden ermöglicht.



Praxis: Zu Beginn des Camps wurde der Break vor jedem Sprung von den Coaches angeleitet. Im weiteren Verlauf begannen die Jugendlichen den Break selbstständig zu setzen. Darüber hinaus wurde mit gezielten Übungen die Wahrnehmung des Bauchgefühls unterstützt.

#### LOOK AT YOUR FRIENDS

Bewusste Gestaltung des sozialen Umfelds (Trainingsgruppe) und gelebte soziale Verantwortung.

Praxis: In Partnerübungen wurde über die Woche hinweg das gegenseitige Vertrauen gestärkt und eine positive Gruppendynamik gefördert. Etwa durch gegenseitige Anerkennung für das Zurücktreten von einem Sprung oder die gemeinsame Suche nach neuen Wegen.

#### REFLEXION

Die gemeinsame Rückschau auf das Erlebte, begünstigt einen Transfer der Lernerfahrungen über die konkrete Situation hinaus.

Praxis: Gemeinsam wurden Fehler und Erfolge besprochen und gewürdigt. Danach wurde ein konkreter Vorsatz für den nächsten Tag formuliert, z.B. „Ich achte morgen darauf, mit den Fußballen am Baumstamm zu landen.“

#### **Geschlechtssensible Arbeit:**

Projekt „Jump! 2012“<sup>30</sup> - Indoor & Outdoor Parkourtraining für Mädchen und Frauen

Das Projekt bietet Mädchen und jungen Frauen die Möglichkeit die Bewegungskunst Parkour kennen zu lernen, bzw. ihre Fähigkeiten weiter zu trainieren. Erfahrene Coaches gestalten das Training und unterstützen die Teilnehmerinnen dabei ihren individuellen Weg der Hindernisüberwindung zu finden.

Das Projekt umfasst mehrere Angebote:

Wöchentliches Hallentraining in den Wintermonaten.

Regelmäßige Trainingsangebote (Jams) an ausgewählten Orten im öffentlichen Raum.

Mobiles Angebot im Rahmen der Mädchenarbeit von „Back Bone“ (1200 Wien)

♂-Parkour-Gruppe von Back on Stage 16/17

Ein 2008 gestartetes Projekt mit einer Gruppe männlicher Jugendlicher, bei der die Erfahrung von Bewegung und Körperkontrolle, sowie die schrittweise Weiterentwicklung der eigenen Fähigkeiten im Vordergrund stand. (vgl. BOS 16/17 2009 S. 40)

#### **Parkour-Workshops**

Workshops ermöglichen es Anfängern und Anfängerinnen Parkour kennenzulernen. Gleichzeitig bieten sie für Fortgeschrittene, ihre Fähigkeiten unter Anleitung weiter zu verbessern. Workshops werden in der Regel nur einmalig abgehalten. Die Durchführung von Workshops auf Plätzen an denen sich Jugendliche aufhalten, hat sich hier als besonders interessant erwiesen, da hierdurch den Jugendlichen neue Inspirationen zur Aneignung „ihres“ Platzes gegeben wurden.

#### **Medienprojekte**

Im Sommer 2009 wurde im Rahmen von SeeYouTV (Verein Wiener Jugendzentren) eine einstündige Parkour-Spezialsendung auf OktoTV (Wiener Lokalsender) ausgestrahlt. Die Sendung entstand durch eine Kooperation von Wiener Traceuren und Traceusen, sowie mehreren Einrichtungen des Vereins Wiener Jugendzentren.

<sup>30</sup> Siehe: <http://www.parkour-vienna.at/content.html/post/parkour-artikel/frauen-maedchen-parkourtraining>

Zu sehen waren kurze Interviews, ein Teil des One Family Projekts (vgl. Leech, Dimon 2009), bekannte und unbekannte Spots in Wien und Umgebung, Grundinfos zu Parkour & Freerunning; Beiträge von bekannten Wiener Traceuren, Aufnahmen vom Frauen/Mädchentraining und Beiträge aus der Jugendarbeit.

### **Schikaneder Filmnacht**

Seit 2013 organisieren Mitglieder der „Ape Connection“ eine Parkour/Freerunning Filmnacht im Wiener Schikaneder Kino. Dabei werden selbstgemachte Videos aus der Wiener Parkour- und Freerunningszene gezeigt und hat sich in kurzer Zeit zu einer ausgebuchten Veranstaltung entwickelt.

### **Fortbildungen für Multiplikatoren & Multiplikatorinnen**

Die wachsende Beliebtheit von Parkour unter Jugendlichen, wurde in der außerschulischen Jugendarbeit, ebenso wie in der Suchtprävention in den letzten Jahren vermehrt zum Thema. In Schulungen erfahren die ExpertInnen die Faszination von Parkour im eigenen Erleben und erhalten einen Einblick in Geschichte und Philosophie von Parkour. Der risflecting®-Ansatz ermöglicht den Brückenschlag, zwischen professioneller Jugendarbeit und Bewegungskunst und bietet Ansatzpunkte für die Begleitung von Jugendlichen bei der Entwicklung von Kompetenz im Umgang mit Rausch- und Risiko.

### **Parkourprojekt SOS-Kinderdorf Hinterbrühl**

Im Rahmen eines Diplomprojektes wurde eine Parkourtrainingsgruppe für die BewohnerInnen einer Jugend-WG angeboten. Dabei konnten Burschen und Mädchen grundlegende Techniken erproben und wurden mit der Philosophie von Parkour vertraut gemacht. Das Projekt wurde im Sommer 2010 in Form von mehreren Workshops durchgeführt. (vgl. Babler 2011)

## **Quellen**

### **Videos**

Belle, David (2009): Je saut de toit en toit

<http://www.youtube.com/watch?v=RynewKat15M>

TK17 [Duncan Germain] (2008): Project: Pilgrimage

[http://digg.com/arts\\_culture/Project\\_Pilgrimage](http://digg.com/arts_culture/Project_Pilgrimage)

Blane [Chris Rowats] (2008): Origins

<http://parkour-videos.com/blane-origins/>

Ilabaca, Daniel (2009): Chose not to Fall

<http://www.youtube.com/watch?v=nRSOe-rDa9Y>

Leech [Tunc Uysaler], Dimon [Mathias Tagwerker] (2009): One Family

[http://www.youtube.com/watch?v=T-L7sVBm\\_xo&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=T-L7sVBm_xo&feature=related)

Mokka (2011): Run Hard

<http://www.youtube.com/watch?v=diVbGh0k0Jo>

Anthow (2012): Anthow 2012 PARKOUR, One Hand. Adaption

<http://www.youtube.com/watch?v=ezZt74HdonE>

Dan Edwardes (2014): Parkour Generations and Why Biceps Curls Are a Waste of Time

<https://www.youtube.com/watch?v=B7VfdE3V7CI>

### **Filme:**

Yamakasi – Die Samurai der Moderne. (2001)

Jump London (2003)

Ghettogangz – Die Hölle vor Paris (Originaltitel: B13) (2004)

Jump Britain (2005)

James Bond: Casino Royale (2006)

### **Dokumentationen**

TK17 [Duncan Germain] (2008): Project: Pilgrimage

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL4088BD65080EAFBF>

Northern Parkour [Paul Maunder et. al.] (2009): Parkour - The Nature of Challenge

<http://www.youtube.com/watch?v=Poph6Jmc688>

### **Computerspiele**

Assasins Creed (2007 - 2014)

Mirrors Edge (2008)

Brink (2011)

### **Literatur**

Ahne, Verena (2012). Ein Recht auf Schrammen. In: Gehirn und Geist, Serie Kindesentwicklung Nr. 7 (16 – 22)

Angel, J (2011). Ciné Parkour. CreateSpace Independent Publishing Platform

Babler, Markus (2011): Everything is choice.

Mit Jugendlichen Parkour trainieren. Eine Anregung zur Selbsterziehung. Diplomprojekt.

Borden, Iain (2001): Skateboarding, Space and the City. Architecture and the Body. Berg. Oxford.

BOS 16/17 (2009): Jahresbericht 2008. Back on Stage 16/17. Verein Wiener Jugendzentren. Wien.

Bourdieu, Pierre et al. (2005): Das Elend der Welt. Studienausgabe. UVK Verlagsgesellschaft. Konstanz.

Csikzentmihalyi, Mihaly (2008): Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile im Tun aufgehen. Klett-Cotta. Stuttgart.

Dworak, Martin, Bohn, Manuel (2012): Mutig springen – sicher landen. Parkourcamp in der Blockheide. In: AV Austria Nachrichten 4/2012

Einwanger, Jürgen (Hrsg.) (2007); Mut zum Risiko. Herausforderungen für die Arbeit mit Jugendlichen. Ernst Reinhardt Verlag. München.

Edwardes, Dan (2009): The Parkour & Freerunning Handbook.

Foucan, Sebastian (2009): Freerunning. Find your Way.

Guzei, Michael: Life Check – Risikostrategien bestimmen unsere Lebensqualität. In: Einwanger, Jürgen (Hrsg.) 2007 S. 129 – 138.

Goering, Arne (2007): Neues aus der Risikoforschung in: Einwanger, Jürgen (Hrsg.) (2007) S. 38 – 45

Koller, Gerald, Rögl, Nicole (2003): Risflecting. Grundlagen, Statements und Modelle zur Rausch und Risikopädagogik. Akzente Suchtprävention. Salzburg.

Koller, Gerald (2007): Risflecting – ein pädagogisches Handlungsmodell zur Entwicklung von Rausch und Risikokompetenz: Inhaltliche Grundlagen

Koller, Gerald (2003a): Pädagogische Konsequenzen. Regressionsräume, Integration, Credibility und Begleitung zur Selbstverantwortung. In: Koller, Rögl (2003) S. 80 – 88.

Koller, Gerald, Guzei, Michael (2012): spring... und lande. Landkarten für die Rausch- und Risikopädagogik. Edition LIFEart.

Lauschke, Alexander (2010) Parkour. „Subversive“ Chroniken des Urbanen. Tectum Verlag. Marburg.

Leitner, Daniela (2008): Parkour als aktuelles Jugendkulturphänomen. Diplomarbeit. FH Campus Wien.

Luksch, Markus (2009): Tracers Blackbook. Geheimnisse der Parkour Technik. PKOne. Bern.

Mehr (2007): Risikosport – Suche nach dem Nervenkitzel. In Einwanger (Hrsg.) (2007) S. 51 – 59.

Merkel, Claudia, Einwanger, Jürgen (2007): Risikooptimierung als Leitungskonzept - Praxisorientierte Modelle für die Gruppenleitung im alpinen Gelände. In: Einwanger (Hrsg.) (2007) S. 138 – 145.

Nestor, James (2011): Opium bringt Opi um. 175 Ideen für einen Vollrausch ohne Drogen. Bastei Lübbe. Köln.

OEAV-Jugend, Naturfreundejugend (Hrsg.) (2002): RISK+FUN - Peergroup-education – MANUAL. Risikoprävention für jugendliche SnowboarderInnen / SportklettererInnen. Innsbruck.

Rochhausen, Sascha (2009): Parkoursport im Schulturnen: Le Parkour & Freerunning - Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen. Books on Demand.

Schmidt-Sinns, Scholl, Pach (2010): Le Parkour & Freerunning. Basisbuch für Schule und Verein. Meyer & Meyer Verlag. Aachen.

Steidl-Bolzano (2007): Abenteuersprung – “Mut tut gut”. In: Einwanger (Hrsg.) (2007) S. 271 – 272.

Töchterle, Luis (2003): Risikoverhalten von Gruppen. In: Koller, Rögl (2003) S. 8 – 9.

Töchterle, Luis (2005) Risk & Fun. In: Koller, Gerald (Hrsg) (2005) Highmat. Erzählkreise zu Jugend, Rausch und Risiko. S. 147 – 158.

Thibault, Vincent (2013): Parkour and the Art du déplacement. Strengh, Dignity, Community. Baraka books. Montreal

### **Online-Artikel**

Dworak, Martin, Bohn, Manuel: Parkourcamp in der Blockheide. In: AV-Austria Nachrichten 4/2012. S 8 – 9.

[http://www.alpenverein-austria.at/dokumente/s\\_102/v\\_3/g\\_3/files/Zeitung/Alpenverein\\_Austria\\_2012\\_04.pdf](http://www.alpenverein-austria.at/dokumente/s_102/v_3/g_3/files/Zeitung/Alpenverein_Austria_2012_04.pdf)

TK17/Erwan (2007): Pro Parkour Against Competition

<http://www.facebook.com/group.php?gid=3045490267>

Parkour Generations.

[www.ParkourGenerations.com/articles.php](http://www.ParkourGenerations.com/articles.php)

Blane [Chris Rowat] (2007): Dilution.

<http://blane-parkour.blogspot.com/search?q=dilution>

Dworak, Martin (2013): Grenzen erkunden. Parkour Camp Blockheide 2013.

<http://community.parkour-vienna.at/topic/15169-blockheide-2013-bericht>

Green, Rob (o.J.): Bruce Lee and the Philosophy of Parkour

<http://www.worldwidejam.tv/db.bl.jam.parkour.html>

Powers, Nicole: David Belle: District 13: Ultimatum Interview

<http://suicidegirls.com/interviews/David+Belle%3A+District+13%3A+Ultimatum/>

Beck, Douglas: From Musician to Neuroscientist: An Interview with Daniel Levitin, PhD, author of This Is Your Brain on Music

<http://www.audiology.org/news/interviews/Pages/20080811a.aspx>

Leech [Tunc Uysaler]: One Family

<http://www.parkourvienna.at/forum/viewtopic.php?t=3975>

Parkourpedia (o.J. a): Hébertism – Méthode Naturelle – Principles

<http://parkourpedia.com/about/hebertism-methode-naturelle/hebertism-methode-naturelle-principles>

Parkourpedia (o.J. b): What is Parkour?

<http://www.parkourpedia.com/docs/WHAT%20IS%20PARKOUR.pdf>

Parkour-Vienna.at (2012): Was einen guten Spot ausmacht...

<http://community.parkour-vienna.at/topic/13047-was-einen-guten-spot-ausmacht/page-2>

Edwardes, Dan (o.J. a): Le Parkour – An Overview.

<http://www.parkourgenerations.com/articles.php>

Edwardes, Dan (o.J. b): Parkour History. The Birth of (a) Movement.

[http://www.parkourgenerations.com/articles.php?id\\_cat=2&idart=2](http://www.parkourgenerations.com/articles.php?id_cat=2&idart=2)

Edwardes, Dan (o.J. c): Footmarks in France

[http://www.parkourgenerations.com/articles.php?id\\_cat=2&idart=4](http://www.parkourgenerations.com/articles.php?id_cat=2&idart=4)

Edwardes, Dan (2011): Being Strong, Being Useful?

<http://www.parkourgenerations.com/article/being-strong-being-useful>

Hüther, Gerald (o.J.): Begeisterung...

<http://gerald-huether.de/populaer/veroeffentlichungen-von-gerald-huether/texte/begeisterung-gerald-huether/index.php>

Parkour Visions (o.J.): Leave no Trace

<http://pnwpa.com/projects/leave-no-trace/>

Die Zeit (13.11.2003): Urlaubsgefahren. Die Killerkokosnuss.

<http://www.zeit.de/2003/47/Urlaubsgefahren?page=all>

DiePresse.com (28.10.2007): Angst, keine Frage der Kriminalstatistik.

<http://diepresse.com/home/panorama/oesterreich/339728/print.do>

Morton Parkour Ban

<http://www.facebook.com/#!/group.php?gid=112150254429>

Moser, Ulrike (2012). Käfighaltung. Profil.at

<https://www.profil.at/home/ueberbehuetete-kinder-kaefighaltung-318881>

Dworak, Martin (2008): Prjoektraster Parkourgruppe Mädchen

<http://www.parkourvienna.at/forum/download.php?id=151>

<http://www.parkourvienna.at/forum/viewtopic.php?t=5992>

Parkour-Vienna (2012): Frauen/Mädchen Parkourtraining

<http://www.parkour-vienna.at/content.html/post/parkour-artikel/frauen-maedchen-parkourtraining>

Tully, Gever (2007): 5 dangerous things you should let your kids do

[http://www.ted.com/talks/gever\\_tulley\\_on\\_5\\_dangerous\\_things\\_for\\_kids](http://www.ted.com/talks/gever_tulley_on_5_dangerous_things_for_kids)

Wyver, Shirley et. al.: Safe outdoor play for young children: Paradoxes and consequences.

<http://www.aare.edu.au/publications-database.php/6107/safe-outdoor-play-for-young-children-paradoxes-and-consequences>

Weitere Websites

[www.parkour-vienna.at](http://www.parkour-vienna.at): Internetplattform & Forum der Wiener Parkourszene

[www.riflecting.at](http://www.riflecting.at): ExpertInnenpool für Rausch- und Riskopädagogik

[www.ctc-movement.at](http://www.ctc-movement.at): Verein zur Förderung der Wiener Parkourszene

## **Der Autor**

Mag. (FH) Martin Dworak, geb. 1983, studierte Sozialarbeit, und ist seit 2007 in der mobilen und offenen Jugendarbeit tätig. Seit 2013 arbeitet er in der Einrichtung Back Bone – Mobile Jugendarbeit Brigittenau.

Seit 2007 der Faszination von Parkour erlegen, engagiert er sich gemeinsam mit anderen Traceuren und Traceusen für die positive Entwicklung der Parkourcommunity rund um die Internetplattform [www.parkourvienna.at](http://www.parkourvienna.at).

Er ist Mitglied des internationalen ExpertInnenpools für Rausch- und Risikopädagogik ([www.risflecting.at](http://www.risflecting.at)). Sein Schwerpunkt ist die praktische und theoretische Verbindung von Jugendarbeit und Parkour, die in Kooperation mit unterschiedlichen Institutionen (Backbone, Verein Wr. Jugendzentren, Bfi, Alpenverein, Suchtprävention NÖ...) erfolgt. Der risflecting®-Ansatz stellt ein wesentliches Fundament dar, dass dieser Brückenschlag erfolgreich und verantwortungsbewusst geschehen kann.

Die Bandbreite reicht hierbei von Trainingsgruppen, über Sommercamps hin zu Fortbildungen und Risikobalance-Programmen. Ein Schwerpunkt seines Engagements war für mehrere Jahre die Förderung von Frauen und Mädchen in der Wiener Parkourszene, die im Winter 2008 mit einer ersten Trainingsgruppe startete und mittlerweile ganzjährig unterschiedliche Angebote setzt.