Parcours- der Weg ist das Ziel

Ob über Dächer, unter Geländern oder auf Wänden. Wer die Sportart Parcours beherrscht, hat quasi keine Hindernisse mehr und kommt überall hin.

Parcours ist ein Sport, der ursprünglich aus Frankreich stammt und vor allem durch Filme immer bekannter wurde wie z.B. durch James Bond – Quantum Trost und Spiderman. Er entstand in den 1980er Jahren in Paris und sein Ziel ist es mit den Fähigkeiten seines eigenen Körpers problemlos von einem Ort zum anderen zu gelangen, was so viel heißt wie über hohe Wände klettern, von Dächern springen und über einfache Hindernisse zu ‚fliegen'.

Ein großer Vorteil dieser Sportart ist, dass ihn eigentlich jeder betreiben kann und man keine besondere Ausrüstung braucht, sondern nur sich selbst und die richtige Motivation. Die Sporthalle ist die Stadt, der Wald, der Spielplatz, einfach alles. Dem „Parcouring" sind keine Grenzen gesetzt, was es eben so einzigartig macht. Es ist einfach faszinierend, die Sportler, oder mehrere Künstler zu sehen, wie sie mit Leichtigkeit Saltos an einfachen Hauswänden machen. Für sich selbst ist es meistens fast unvorstellbar so etwas zu können. Es verlangt nämlich eine besondere Körperbeherrschung und vor allem Willensstärke, um wirklich über Hindernisse ‚fliegen' zu können. Doch trotz allem sollte man sich selbst niemals überschätzen oder falsch einschätzen. Man muss genau wissen, wo seine Grenzen sind. Wie weit kann ich wirklich springen?

Für Menschen mit Höhenangst ist es deswegen eine besonders große Herausforderung. Man darf sich auf keinen Fall von seiner Angst beherrschen lassen, das kann ganz schnell schief gehen und mit schlimmen Verletzungen enden. Was manche ältere Personen eben nur als albernes „Rumgehüpfe" empfinden, gibt den Sportlern selbst ein Gefühl von Freiheit. Nichts und niemand hält sie auf ihrem Weg auf, erst Recht kein Haus oder eine Wand. Ihnen geht es auch darum ihre geistigen und körperlichen Limits zu überwinden. Das unmögliche möglich zu machen. Man sollte aber dennoch Grenzen wie Privat-Grundstücke und Zäune respektieren, sonst könnte es zur Anzeige wegen Hausfriedensbruch kommen. Jedenfalls dann, wenn man zu lange braucht, um wieder abzuhauen.

Auch in Nürnberg kann man zusammen mit anderen Parcours trainieren und zwar bei den Urban Ninjas Nürnberg. Jeden Mittwoch um 16:30 Uhr und Sonntag um 18:00 Uhr treffen sie sich am Nürnberger Hauptbahnhof und machen dann die komplette Stadt zu ihrer Rennstrecke.

Und wenn ihr euren Sportlehrer oder -lehrerin mal ganz nett fragt, baut er oder sie vielleicht auch mal etwas in Sportunterricht mit ein. Denn Parcours kann auch schon mit einfachen ‚Moves' verdammt Spaß machen und sieht auch noch gut aus.

Katja Bresslau, 10C