Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 12 (2010)
Heft: 1

Artikel: Man lernt immer dazu
Autor: Di Potenza, Francesco
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992291

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Man lernt immer dazu

Die beiden Schweizer Traceure der ersten Stunde, Roger Widmer und Steven Käser, erzählen, warum sie in den letzten Monaten einen Medienmarathon hinter sich bringen mussten. Über Trend, Attraktivität, Verbreitung und weshalb Parkour auch bei Schülern gut ankommt.

Text: Francesco Di Potenza; Fotos: Fabian Unternährer

Gemeinsam mit Steven Käser betreibt der Erwachsenenbilder und Lehrer für Gestaltung und Kunst, Roger Widmer, die Firma ParkourOne in Bern, zu der auch Felix Isler als Eventplaner gehört. Sie ist das Rückgrat der grössten Parkour-Gemeinschaft im deutschsprachigen Raum. Sie sind ständig in Sachen Parkour unterwegs, geben Firmenschulungen, Workshops an Schulen, an Lehrerweiterbildungen oder folgen den Anfragen einzelner Sportclubs, ihnen einmal «etwas anderes» anzubieten. Mit Erfolg. «Die Feedbacks sind durchwegs positiv», erklärt Steven Käser. «Gerade auch in unseren Workshops mit Jugendlichen und Schülern.» Parkour ist attraktiv, verlangt und schult die ganze Palette der motorischen Fähigkeiten, wie sie in den Lehrplänen vorgesehen ist und kann mit wenig bis gar nichts eigentlich überall ausgeübt werden. So gesehen, würde sich Parkour auch für das Programm «J+S Kids» eignen, das sich unter anderem immer wieder auf vielfältige «Bewegungserfahrungen fördern» und auf «Umgebungswechsel» beruft.

Doch: Ist Parkour sinnvoll für einen Fünfjährigen? «Im Grunde steht dem nichts im Weg», erklärt Widmer. «Vor allem, wenn man bedenkt, dass Kinder es ohnehin lieben, Hindernisse zu überwinden.» Ihre Freizeit- und Kulturangebote laufen jedoch meistens erst ab dem Alter 12. «So können wir Jugendliche und Erwachsene in einer Gruppe kombinieren», erklärt Widmer. «Wir hatten schon viel jüngere Kinder in Kursen oder Workshops. Dies dann allerdings in einer geschlossenen Altersgruppe.»

Für Widmer ist das Alter kein Hindernis. Der Fokus ändert sich aber jeweils. Während es bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen mehr um erlebnispädagogische Aspekte geht, steht im zunehmenden Alter die Erhaltung der körperlichen Fähigkeiten, insbesondere der Beweglichkeit, im Zentrum. Und Kinder sollen ihren Bewegungsdrang auf spielerische Art ausleben können. Gerade die Idee der Bewegungsgrundformen (siehe «mobilepraxis» Nr. 59), wie sie im Programm «J+S Kids» gefordert und gefördert wird, stehe dem Grundgedanken von Parkour sehr nahe. «Es geht uns auch nicht um Normierungen, um die Spezialisierung auf bestimmte Techniken und um Konkurrenzkämpfe. Parkour kennt keine Sieger oder Verlierer», ergänzt Widmer.

Fünf Finger zum Erklären

Die Sportart lasse sich an einer Hand erklären. «Der Daumen erklärt sich, wenn er nach oben oder unten zeigt. Es gibt weder gut noch schlecht und auch keinen Wettbewerb. Der Zeigfinger ermahnt dich zur Vorsicht, erinnert immer wieder daran, dass Sicherheit und Kontrolle an erster Stelle stehen». Roger Widmer, Traceur, Coach und Verantwortlicher für Ausbildungen bei ParkourOne, braucht dieses simple Bild, um seine Sportart zu erklären. Das eigens dafür entwickelte Sinnbild der fünf Finger ist verständlich und fassbar. Widmer erklärt weiter: «Der Mittelfinger bedeutet genau das Gegenteil der landläufigen Interpretation: Bei uns steht er für Respekt. Der Ringfinger erklärt sich von selbst: Es geht um die Beziehungen, zu anderen Traceuren, zum respektvollen Umgang mit Mitmenschen und Umgebung. Der kleine Finger erinnert uns immer wieder daran nicht abzuheben, uns der eigenen Grenzen bewusst zu sein.» Bescheidenheit als wichtiges Credo. Denn es gibt auch keine Stars im Gedankengut der Traceure.

Unspektakuläre mediale Attraktivität

Dennoch: Viele Interessenten fühlen sich vordergründig von den spektakulären Elementen des Parkour angezogen. Für die Jungs von ParkourOne ist klar: «Das ist zweitrangig. Uns geht es um eine ganzheitliche Sichtweise.» Und das Thema Sicherheit steht während des Trainings ohnehin immer an oberster Stelle: «Kontrolle geht vor, Sicherheit ist das zentrale Element beim Ausüben von Parkour», so Widmer. Im Grunde ganz unspektakulär. Trotzdem haben sie in den vergangenen Jahren einen regelrechten Medienmarathon hinter sich gebracht. Parkour ist medial sehr präsent und wird von Massenmedien in die Nische Trendsport gedrängt. Doch es ist mehr. «Klar gibt es medial attraktive Elemente im Parkour», gibt Steven Käser zu. «Doch das ist eben gar nicht das, was wirklich zählt. Uns geht es um den Sport, um die Bewegung und um die mentalen Aspekte von Parkour, die in den ganz normalen Alltag übersetzt werden können.» Wie das funktionieren soll? Einfach: Sieht man das Überwinden eines Hindernisses als Metapher, so kann das eigentlich in jede Lebenssituation projiziert werden. Es geht darum, die eigene Angst zu überwinden, vorhandene Fähigkeiten zu nutzen und dann die Situation zu meistern, beziehungsweise eben das Hindernis zu überwinden. In jeder neuen Situation muss sich der Traceur fragen: «Wie schaffe ich das Hindernis am effizientesten?» Denn schliesslich wird es noch weitere geben. «Da bringt es also nichts, seine Kraft am ersten Hindernis bereits völlig zu verschwenden, vielleicht durch eine Technik, die man noch gar nicht beherrscht. Und dadurch auch die eigene Gesundheit zu riskieren», erklärt Widmer.

Schnell entscheiden und handeln

Mit dieser Einstellung geben die ParkourOne-Leute ihr Wissen weiter: An der Uni Bern besteht seit rund einem Jahr ein Angebot von ParkourOne, mit dem SVSS stehen sie in engem Kontakt, um ein Weiterbildungsangebot auf die Beine zu stellen, Vorträge vor Architekten des Bundesamtes für Bauten und Logistik, Weiterbildungsangebote für die Zürcher Stadtpolizei sowie zahlreiche Workshops an Schulen und Lehrerweiterbildung, Integrationsprojekte mit Jugendarbeitern

und viele mehr. Und es wird geschätzt. Besonders erfreut sich Roger Widmer an Echos von Lehrern, die bei Kindern mit ADHS Fortschritte beobachten konnten. Sie könnten sich besser konzentrieren uns seien viel ruhiger geworden, erzählen die Lehrer. Widmer: «Parkour fördert Kreativität, Selbstständigkeit und verlangt lösungsorientiertes Denken. So wundern mich solche Echos nicht unbedingt.»

An Lehrerweiterbildungsveranstaltungen werde er immer wieder um Vorschläge für Circuits à la Affengarten oder ähnlich gebeten, die sich für eine Parkour-Lektion eignen. Das bringe ihn zum Schmunzeln: «Am besten nimmt man Geräte, Matten, was eben zur Verfügung steht, und disponiert alles zufällig im zur Verfügung stehenden Raum.» Dann geht die Suche nach den richtigen Bewegungen von selbst. Und dabei nie vergessen: Kontrolle und Sicherheit gehen vor, sich selber nie überschätzen, sauber landen. «Parkour verfolgt, wenn man so will, einen erlebnispädagogischen Ansatz, man lernt jedes Mal neu dazu, ohne sich auf irgendwelche spezifischen Techniken zu fixieren», so Widmer. Sicher, man könne eine Rolle immer wieder üben, eine saubere Landung auf einer Matte immer wieder simulieren. Doch geht es um das «wahre» Leben. «Betreibt man Parkour draussen, im öffentlichen Raum, gibt es keine normierten Höhen und Rundgänge. Man muss immer wieder situationsbezogen, schnelle Entscheidungen treffen und ein Hindernis unter den vorgefundenen Voraussetzungen und im Rahmen seiner eigenen Möglichkeiten überwinden.»

Über die Nische Trend

Eine Frage, die immer wieder auftaucht: Ob er mit seiner Gruppe im Winter in der Halle trainiere? «Klar, machen wir das, doch geht es dann darum, an einzelnen Techniken zu arbeiten. Wenn draussen Schnee liegt, der Boden vereist ist, wird ein Traceur ein Hindernis eben entsprechend anders angehen. Denn letztlich gehts immer um eines: Wie schaffe ich das Hindernis am effizientesten?» Eben. Wie im richtigen Leben.

Roger Widmer und auch Steven Käser sind nicht nur glücklich über die rasante Verbreitung ihrer Sportart. Sie seien mit ihrer Sportart in den letzten Monaten immer wieder in Tageszeitungen und Magazinen aufgetaucht. Störend empfinden sie dabei die Stereotypisierung von Parkour, in die Nische Trend gedrängt zu werden. So ging es zum Beispiel auch den Snowboardern der ersten Stunde, die damals auch noch sagten, sie würden nie olympisch. Was inzwischen aus dem Trend Snowboard geworden ist, wissen wir ja: «Wie aus anderen neueren und vielleicht etwas spezielleren Aktivitäten wird auch aus Parkour ein Trend gemacht. Verständlich, es ist ja auch ein vermarktbares Stück Lifestyle dabei», gibt Widmer zu. Auch die Show, die ParkourOne anbietet, lebt vordergründig von spektakulären Elementen der Sportart. Aber das dient dem Ziel, die Sportart zu verbreiten. Und da gehört Show eben dazu, gibt dem Ganzen einen Hauch von Trend. Der Grundgedanke bleibt aber: kein Wettkampf, Vorsicht, Respekt, Vertrauen und Bescheidenheit. Und das ist alles andere als trendig. ■

Roger Widmer, Felix Iseli und Steven Käser (von unten nach oben) wollen Parkour auf nationaler und internationaler Ebene etablieren.

www.parkourone.com