

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 12 (2010)

Heft: 1

Artikel: Wie schaffe ich das Hindernis?

Autor: Käser, Steven

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992290>

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: 04.02.2026

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

Wie schaffe ich das Hindernis?

Was in den zahlreichen Video-Clips, in Werbespots oder in Kinofilmen spektakulär einfach aussieht, setzt gezieltes Training voraus. Denn Traceure verlieren nie die Kontrolle und wissen stets, wo ihre eigenen Grenzen liegen. Und sie arbeiten entsprechend daran, sie immer mehr zu erweitern.

Text: Steven Käser; Fotos: Fabian Unternährer

Der Körper ist das wichtigste Werkzeug des Traceurs. Ihn zu trainieren und dessen Fähigkeiten stetig weiterzuentwickeln, ist das A und O dieser Sportart. Ein Traceur wird in seinem eigenen Interesse Gefahren ebenso minimieren wie die Belastungen des Körpers. Oder wie es der Sportwissenschaftler Markus Luksch in seinem Buch erklärt (siehe «Nachgefragt») erklärt: «Parkour soll effizient und nicht nur effektiv sein: Effektiv bedeutet, unter Einsatz seiner Ressourcen ein Ziel zu erreichen, etwas zu schaffen. Effizient bedeutet, dies mit möglichst sparsamem Einsatz der Ressourcen zu erreichen, also im Verhältnis von Nutzen und Aufwand zu einem möglichst guten Ergebnis in einer Situation zu kommen.» Den Begriff Ressourcen fasst er weit: Es sei der mentale, physische, materielle und zeitliche Aufwand, ein Ziel zu erreichen. Jede Betätigung, die ein Traceur für die Verbesserung seiner Fortbewegungsfähigkeiten unternimmt, könnte bereits als Parkour-Training bezeichnet werden.

Es ist naheliegend, dass Traceure immer wieder mit Fragen nach den Gefahren des Parkours konfrontiert werden. Für sie gilt der absolute Grundsatz: Jeder macht nur das, was er sicher kann, ohne Schaden zu nehmen. Ein unsicherer Sprung wird nur gemacht, wenn dabei keine Verletzungen auftreten können. Wer einen Sprung nicht «fühlt», führt ihn nicht durch. Traceure achten aufeinander und ermuntern sich gegenseitig, keine unnötigen Risiken einzugehen. Der ausdrückliche Verzicht auf Wettbewerb und Show hilft, dass keiner sich zu Aktionen hinreissen lässt, für die er mental oder körperlich noch nicht bereit ist.

Zudem findet Parkourtraining besonders zu Beginn in Bodennähe statt. Einige Videos zeigen Traceure auf Dächern, die von Haus zu Haus springen. Eins darf man dabei nie vergessen: Sie trainieren in der Regel schon viele Jahre, oft Jahrzehnte, verfügen über entsprechende Fähigkeiten und über eine gesunde Selbsteinschätzung. In den ersten Jahren soll das Training grundsätzlich im sicheren Bereich stattfinden. Denn: Kontrolle geht immer vor!

Durch Training zu Sicherheit

Wer Parkour betreibt, macht dies meist auf athletisch hohem Niveau. Ein sorgfältiges Körpertraining ist daher unverzichtbar für jeden Traceur. Das eigentliche Training lässt sich dabei in fünf stets ineinander fliessende Bereiche gliedern. Es sind dies:

- Körperliche Fitness
- Training von Grundfertigkeiten
- Training von Basistechniken
- Kombinationen von Techniken
- Mentales Training



Hinweis: Die auf den Fotos gezeigten Techniken wurden von erfahrenen Traceuren ausgeführt, die über ein hohes technisch-physisches Niveau und über eine gute Selbsteinschätzung verfügen. Sicherheit und Kontrolle stehen im Parkour immer an oberster Stelle, daher sollte zunächst immer auf sicherem Terrain, in Bodennähe und der eigenen Leistung angepasst trainiert werden (siehe Seite 26).



Körperliche Fitness

Durch Krafttraining bereitet sich der Traceur auf die muskulären Anforderungen und Belastungen von Parkour vor. Da das Landen und Abfedern von Sprüngen ein wesentlicher Bestandteil von Parkour ist, sollte viel Wert auf das Stärken und Stabilisieren der Beinmuskulatur gelegt werden. Diese sollte durch statische (z. B. Beinhalteteübungen) wie dynamische Übungen (z. B. Kniebeugen) trainiert werden.

Ebenso wichtig ist der Aufbau einer stabilen Rumpfmuskulatur, die den Rücken beim Auffangen und Abfedern von Sprüngen stützt und zudem die Kontrolle und Stabilität des Körpers bei Sprüngen und anderen Techniken der Hindernisüberwindung erhöht. Bauch- und Rückenmuskulatur sollten daher möglichst ganzheitlich gestärkt werden.

Auch der Oberkörper wird bei der Hindernisüberwindung ständig genutzt und sollte trainiert werden. Bei der Stärkung des Oberkörpers sollte für Anfänger das Training von Zugbewegungen (Klimmzüge, Planches) im Vordergrund stehen. Hierbei sollte beachtet werden, dass nicht nur die konzentrische Kontraktion (hochziehen, den Widerstand überwinden), sondern auch die exzentrische Kontraktion (herunterlassen, dem Widerstand entgegenwirken) den Muskel-

apparat stärkt, wenn diese langsam und kontrolliert ausgeführt wird. Zur Stärkung des Oberkörpers sollten neben Zugbewegungen auch Stemm- und Stützbewegungen wie z. B. Liegestütze trainiert werden.

Beim Krafttraining gilt: Es kommt nicht auf die isolierte Kraftentwicklung bestimmter Muskeln an. Vielmehr beeinflusst das abgestimmte Zusammenspiel einer Vielfalt von Muskelgruppen im ganzen Körper (Intermuskuläre Koordination) die Bewegungsqualität im Parkour massgebend. Praxisorientierte Übungen wie Planches an Mauern können daher auch ins Krafttraining eingebaut werden.

Die Ausdauer ist eine von vielen Traceuren unterbewertete Komponente. Bei dem Versuch, einen fünfminütigen Lauf mit verschiedenen Überwindungstechniken sicher und zügig auszuführen, wird deutlich, dass beim Überbrücken von Distanzen die Ausdauer meist das am schwersten zu überwindende Hindernis ist. Um einen Trainingseffekt für die Ausdauer zu erzielen, sind Trainingseinheiten von mindestens 30 Minuten erforderlich. Geeignet sind traditionelle Methoden wie Joggen oder Schwimmen. Noch effektiver sind jedoch an Parkour angelehnte Postenläufe, bei denen ein zuvor festgelegter Hindernis-Parcours über eine bestimmte Zeitspanne durchgeführt wird. Aufgrund der Erschöpfung und der damit ein-



Beim Präzisionssprung fängt der Traceur seinen Sprung kontrolliert ab und bleibt ausbalanciert auf dem Landepunkt stehen.

hergehenden Verletzungsgefahr sollten dabei keine anspruchsvollen Techniken eingebaut, sondern der Fokus auf einfache Bewegungsabläufe und Basistechniken gelegt werden. Dadurch kann die Ausdauerfähigkeit der beanspruchten Muskelgruppen gezielt trainiert werden.

Beweglichkeit: Ähnlich wie im Kunstrturnen und im Klettern verlangt Parkour nach einem beweglichen Körper, der in maximalen Streckungen Kraft entwickeln und Körperstellungen stabilisieren kann. Das mit Dehnen einhergehende Auflockern des Muskeltonus kann aber je nach Muskelgruppe auch zur Schwächung des Bewegungsapparates führen und eher hinderlich für die Bewegungsleistung beim Parkour sein.

Aktive Mobilisierungsübungen (z. B. Knie-zur-Brust-Lauf) eignen sich zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Stärkung der Muskeln in maximaler Dehnung. Hierbei werden die grossen Muskelgruppen zuerst aktiv statisch gedehnt und danach durch explosive Bewegungen aus der Streckung gestärkt. Auch dynamische Dehnübungen aus dem Kampfsport können in Betracht gezogen werden. Da das Thema Beweglichkeit und Dehnen jedoch selbst in sportwissenschaftlichen Kreisen ein umstrittenes Thema mit vielen sich widersprechenden Paradigmen und Forschungsergebnissen ist, soll hier nicht weiter darauf eingegangen werden.

Die Grundfertigkeiten

Um bei der Überwindung von Hindernissen stets die Kontrolle jeder einzelnen Bewegung zu bewahren, greift der Traceur auf eine Vielfalt an Grundfertigkeiten zurück: Laufen, Balancieren, Klettern, Quadrupédie (Fortbewegung auf allen Vieren) und Hangeln gehören dazu. Der Traceur greift immer wieder auf diese Grundfertigkeiten zurück, da sie bei fast jeder Hindernisüberwindung angewandt werden. Beispielsweise braucht der Traceur seine Balance-Grundfähigkeiten, nachdem er einen Präzisionssprung auf eine Stange gemacht hat, von der er nicht herunterfallen darf. Die Kletter- beziehungsweise Balance-Leistung von Kletterern oder Artisten erreicht ein Traceur eher nicht. Es geht vielmehr um ein Grundverständnis dieser Fertigkeiten, die für die effiziente Überwindung vieler Hindernisse unabdingbar sind.

Die Grundtechniken

Erfahrene Traceure sieht man oft beim Trainieren von einfachen Grundtechniken. Es sind Bewegungen die sie scheinbar bereits optimal beherrschen. Sie haben jedoch verstanden, dass es sich lohnt, diese immer wieder zu festigen. Zum einen, weil man eine Technik nie perfekt beherrscht, zum anderen, weil man aufgrund der Bewegungsvielfalt und individueller Schwerpunkte manche Techniken vernachlässigt. Grundtechniken des Parkour sind:

- Planche** ↗ Aus dem Hang an einer Mauer hochziehen in den Stütz.
- Lâché** Aus dem Hang loslassen und weiter unten wieder auffangen.
- Saut de Fond** Sprung nach unten.
- Landetechniken** Federlandung und Rolle.

Präzisionssprung	Weitsprung mit präziser Landung.
Armsprung	Sprung mit Landung im Hang an einer Mauer, Hände greifen Kante.
Katzensprung	Eine Art Hocksprung über ein Hindernis, oft kombiniert mit langer, erster Flugphase oder langer zweiter Flugphase.
Demi-Tour	Schwingen über ein Geländer mit Landung im Hang.
Handwechsler	Seitliches Überwinden eines Geländers mit Wechselgriff der Hände.
Passement Rapide	Eine Art Hürdensprung über ein Hindernis mit kurzem Handkontakt.
Tic-Tac	Schritt gegen eine Wand und Abstossen nach vorne oder nach oben.
Passe-muraille	Schritt und Abstossen nach oben an Mauern, um die Kante zu greifen.
Franchissement	Durch ein Hindernis hindurchspringen.

Das sind nur einige der wichtigsten Grundtechniken im Parkour. Insgesamt wird mit Parkour-Techniken ein grosser Teil des menschlichen Bewegungsrepertoires, das ohne Hilfsmittel bewältigt werden kann, abgedeckt. Die oben kurz beschriebenen Anwendungen der Grundtechniken sind nur Beispiele und dienen lediglich der Veranschaulichung. Sie sind vereinfachte und generalisierte Formen der Hindernisüberwindung. Sind diese Techniken einmal verstanden und können kontrolliert umgesetzt werden, sollte sich der Traceur verstärkt der Anpassung an Hindernissituationen widmen. Es heisst dann nicht mehr «Wo kann ich einen Armsprung trainieren?», sondern «Wie komme ich denn hier am besten rüber?».

Die Kombination von Techniken

Das Üben von zuvor ausgedachten Läufen oder Rundgängen fördert den lösungsorientierten und kreativen Umgang mit der Umgebung, hilft Bewegungsabläufe zu verinnerlichen und Bewegungen zu kombinieren. Solche Läufe haben einen vorgegebenen Start- und Zielpunkt und meist einen spielerischen Charakter. So kann es das Ziel sein, mehrere Stangen auf unterschiedliche Arten flüssig zu überwinden oder ein Gebäude zu umrunden, ohne den Boden zu berühren («Rundgang»).

Solche Herausforderungen stellen die erlernten Grundfertigkeiten und Techniken auf die Probe. Sie führen dem Traceur vor Augen, auf welche Techniken er sich verlassen kann beziehungsweise welche Techniken wirklich nützlich sind.

Das Mentale

Mentale Aspekte spielen im Parkour eine besondere Rolle. Zwar gibt es keine Wettkämpfe wie in anderen Sportarten und damit weniger Druck «von aussen», dafür kann es aber deutlich mehr «inneren Druck» geben. Traceure setzen sich oft Ziele, um ihren eigenen Fortschritt zu kontrollieren. Da Parkour körperlich belastend ist und schlimmstenfalls die körperliche Unversehrtheit beeinträchtigen kann, sollte immer gründlich abgewogen werden, ob ein gesetztes Ziel langfristig wirklich gesundheitlich vertretbar



ist. Denn der Respekt vor dem eigenen Körper ist ein wesentliches Element von Parkour.

Techniken und Bewegungslösungen müssen vom Traceur oft unter Präzisions-, Komplexitäts- oder Zeitdruck ausgeführt werden können. Unter diesen Voraussetzungen gilt es, stets handlungsfähig zu bleiben und richtige Entscheidungen treffen zu können. Dennoch: Der mentale Aspekt ist ein komplexes Thema, das von Profis mit psychologischem und pädagogischem Background behandelt werden muss und persönliche Betreuung des Traceurs verlangt. Es ist ein höchst individueller Prozess, der von aussen nur durch einen Coach begleitet werden kann, der den Traceur gut kennt und die Kompetenzen hat, auf mentale Aspekte einzugehen. ■

Steven Käser ist Mitbegründer von ParkourOne GmbH mit Sitz in Bern. Der Traceur arbeitet mit anderen Mitstreitern von ParkourOne an zahlreichen Lehr- und Lernangeboten.

www.parkourone.com

«mobile» wird im Verlaufe von 2010 eine Praxisbeilage erstellen, die Möglichkeiten zum Einsatz von Parkour in der Schule und im Verein erläutern wird.



Beim Passement Rapide werden aus dem Lauf hüft- bis brusthohe Hindernisse schnell überwunden. (Fotos: Roger Widmer)

Nachgefragt

«Dynamisch und individuell anders»

Markus Luksch ist, neben dem Studium in biologischer Anthropologie, Philosophie und Geographie auch Sportwissenschaftler. Im Zusammenhang mit dieser Disziplin ist das Buch **Tracers Blackbook** entstanden.

«mobile»: Der Austausch über Parkour geschieht über das Internet. Eine Sportart für die Generation der «digital natives», dürfte man meinen. Ein Buch darüber zu veröffentlichen, mutet schon fast steinzeitlich an. Markus Luksch: Parkour ist deshalb so erfolgreich, weil es ein Bedürfnis erfüllt, das mit zunehmender Mediatisierung immer seltener wird. Es schafft authentische Momente, weil es dich in bewussten Kontakt mit der realen Welt bringt. Alles, was du bei Parkour machst, hat unmittelbar nachhaltige Konsequenzen für deinen Körper. Das ist in der virtuellen Welt meist nicht der Fall. Ein Traceur sucht nach etwas Festem, einer Wahrheit, an die er sich über Parkour annähern kann. Ich finde, ein Buch ergänzt die Virtualität des Internets und passt deshalb gut zu Parkour.

Was dürfen Lesende erwarten? Zunächst einmal stelle ich keineswegs den Anspruch auf Vollständigkeit. Die Sportwissenschaft ist eine junge wissenschaftliche Disziplin, Parkour ist jung, und ich bin

auch erst seit 2006 dabei. Im Austauschprozess mit anderen Traceuren habe ich völlig neue Impulse erhalten, hatte zahlreiche AHA!-Erlebnisse und viel dazu gelernt. Dabei begriff ich, dass Parkour ein dynamischer Prozess ist, der sich individuell immer weiterentwickelt und deshalb mit dem Anspruch der Vollständigkeit nicht fassbar ist. Dennoch: Der Leser soll für die biomechanischen und motorischen Vorgänge während der Ausübung von Parkour sensibilisiert werden. Das Verständnis dieser Vorgänge im Körper ist ein erster Schritt, um Parkour noch effizienter auszuführen.

Wen wollen Sie damit erreichen? Das Buch richtet sich an alle, die sich für Bewegung im Allgemeinen und/oder für Parkour interessieren. Es soll helfen, die eigene Bewegung zu reflektieren und neue Ansichten wie auch Diskussionen anzuregen. Es ist für jene, die Parkour wie ich für eine der spannendsten und chancenreichsten Bewegungskulturen halten.

Literatur:

Luksch, M.: **Tracers Blackbook – Geheimnisse der Parkour Technik**. Tägertschi, ParkourONE, 2009. 128 Seiten