

BEWEGUNG

Sich fit zu halten, kann teuer sein. Das Beispiel Parkour zeigt, dass es auch günstig und sogar ohne Geräte geht. Am Montag lesen Sie, worüber sich unser Herz freut.

Effizient, kontrolliert, fließend und kunstvoll

Von Andreas Pflüger

Als Tobias Hedel vom Arbeitstitel dieses Serienteils „Fitness ohne Geräte und mit wenig Geld“ hört, muss er erst mal schmunzeln. In einem Sportverein sei zumindest das mit dem „wenig Geld“ nicht wirklich ein Problem.

— Anzeige —



„Wer bei uns im Turnverein Zell Sport treiben und sich fit halten möchte, kann das als Erwachsener für deutlich weniger als hundert Euro im Jahr tun“, sagt der 26-Jährige. Mit den „Geräten“ sei das, je nachdem welche Disziplin man sich aussuche, eine andere Sache. Es gehe natürlich mit, aber eben auch ganz ohne, ergänzt der Gymnasialreferendar.

— Anzeige —

M medius
KLINIKEN

EINE GEMEINNÜTZIGE GESELLSCHAFT
DES LANDKREISES ESSLINGEN

Hedel selbst bevorzugt eine Kombination aus beidem. Er hat sich dem Parkour verschrieben, einem Trendsport, bei dem es – in aller Kürze zusammengefasst – darum geht, möglichen Hindernissen zum Trotz, schnell, fließend und effizient, aber kontrolliert von einem Punkt zum anderen zu gelangen – und dabei auch noch ein paar spektakuläre Parts einzubauen. Draußen, gewissermaßen in freier Wildbahn, werden dazu die vorhandenen Gegebenheiten genutzt: Mauern, Treppen, Geländer, Bänke, Bäume – eben alles, was die Umgebung so hergibt.

Trainiert und geübt werden kann und soll beim TV Zell aber auch in der Halle,

zu festen Terminen, zweimal pro Woche. „Wir nutzen was da ist und versuchen, drinnen zu simulieren, was draußen geht“, sagt Hedel, der die Gruppe mit leitet, zugleich aber auch als Jugendleiter des Vereins fungiert. Im Jugendsport des Turnvereins hat mit Parkour vor neun Jahren auch alles angefangen. „Wir haben das mal ausprobiert, Gefallen daran gefunden, wollten etwas Festes etablieren und sind beim Verein auf offene Türen gestoßen“, erinnert sich der Mitbegründer der Abteilung. Inzwischen zählt diese 40 Leute unterschiedlichsten Alters, etwa die Hälfte davon besucht regelmäßig das Training, bildet also den harten Kern.

Einer der eifrigsten ist Gregor Hadelich, dem die beiden Übungsabende längst nicht mehr ausreichen und der

deshalb regelmäßig in Esslinger Parks, auf Spielplätzen oder anderswo im öffentlichen Raum übt. Neben dem klassischen Parkour hat sich der 18-Jährige auch der Unterdisziplin Free-Running verschrieben, bei der weniger die Effektivität als die Ästhetik und die Kreativität im Fokus stehen. „Aber ganz gleich welche Form man auch nimmt. Mich fasziniert es, sich ausschließlich mit den eigenen Körperfähigkeiten kunstvoll fortzubewegen“, erklärt Hadelich, der zurzeit seinen Bundesfreiwilligendienst absolviert.

Dass er keine Gerätschaften braucht, sondern nur das, was das Umfeld bietet, begeistert ihn ebenfalls. Die Basis etwa, was Kraft, Schnelligkeit oder Präzision angeht, komme durch das regelmäßige Tun. „Die Grundtechniken übt man

durch stetiges Wiederholen, beispielsweise mit Eigengewichtsübungen oder Präzisionsprüngen. An die Tricks tastet man sich ran, wenn das generelle Verständnis mal da ist und baut Zwischenschritte ein, bis es schließlich klappt“, schildert Hadelich den Prozess. „Das braucht alles seine Zeit, aber der Trainingseffekt stellt sich mehr oder weniger von alleine ein, weil Parkour ein Ganzkörpersport ist“, fügt Tobias Hedel hinzu.

Altersmäßig, so sagen die beiden unisono, gebe es nach oben hin keine Grenze. „Präzisionsprünge etwa kann jeder so gut wie überall machen. Aber natürlich tun sich jüngere leichter, weil sie vieles in ihrer Freizeit eh machen und sich eher überwinden können, einfach mal was zu probieren“, betont der Übungsleiter. Im Prinzip könne beim Parkour aber jeder, wie sich beim TV Zell zeige, seine Fitness steigern und sich weiterentwickeln, fährt Gregor Hadelich fort. „Schon wenn ich mehrere bekannte Elemente aneinanderfüge und das mir Vertraute verbessere, ist das ein wichtiger Schritt, dem dann die nächste Herausforderung folgen kann“,

schildert er den möglichen Ablauf.

An geeigneten „Übungsstätten“ fehle es den Parkourlern ebenfalls nicht, sind sich beide einig. „Gefühlt geht das überall“, sagt Hedel. Er sehe, ganz egal wo er sei, einen Kurs. Hadelich stimmt nickend zu: „Gar nix gibt's nie.“



Spektakuläre Parkour-Elemente passen nach Paris (links), Budapest (oben) – oder Esslingen. Beim TV Zell lässt sich der Trendsport trainieren. Tobias Hedel und Gregor Hadelich (rechts) sind dabei mit von der Partie. Foto: privat/Pflüger

