

ELF ANTWORTEN

»Jeder muss sich selbst finden!«

Was gefällt dir an Parkour?
Du lernst deine Umgebung und dich kennen. Außerdem ist es ein Adrenalin-Kick.

Wer ist dein Vorbild?
Jeder muss sich selbst finden!

Wen magst du gar nicht?
Ich mag niemanden nicht.

Hast du einen Lieblingsverein?
Bei uns gibt es keine Vereine, sondern nur Gruppen. Meine Lieblingsgruppe heißt 3 Run.

Was war dein bislang größtes Erlebnis?
Es ist super, jeden Tag neue Herausforderungen zu schaffen.

Gibt es einen Traum, den du verwirklichen willst?
In einem halben Jahr einen Double-Backflip zu schaffen und an der »Red Bull Art of Motion« teilzunehmen.

Dein Lieblingsfilm?
»Peaceful Warrior«. Darin geht es um einen Sportler, der sich schwer verletzt, aber dann doch bei den Olympischen Spielen startet.

Dein Lieblingsschauspieler?
Russell Crowe.

Dein Lieblingsessen?
Steak.

Was wolltest du als Kind werden?
Erfinder.

Mit wem würdest gerne einen Monat tauschen?
Ich wollte mit niemanden tauschen, aber gerne mit David Belle trainieren.



Zur Person: Lucas Käser

Alter: 19 Jahre
Wohnort: Schweinheim
Beruf: Selbstständig
Hobbys: Parkour, Freerunning, Fitnessstudio
Erfolge: Ein Magazin-Artikel, eine Show auf der Zeil in Frankfurt

Stichworte: Einige Grundbegriffe beim Parkour

Équilibre: Das Gehen beziehungsweise Balancieren auf Mauern und Stangen. Dies trainiert das Gleichgewichtsgefühl.

Franchissement: Das Schwingen (»Durchbrechen«) durch eine Lücke, zum Beispiel ein Fenster oder zwei waagerechte Stangen.

Lâché: Sich aus einer hängenden Position fallen lassen, um sich eventuell mit Schwung an einem weiteren Objekt zu fangen.

Passe muraille: Das Überwinden einer Mauer, indem man sich von ihr abstößt und damit den Vorwärtsschwung für eine senkrechte Bewegung nutzt.



Abhängen wie Spiderman: Am Rande der Aschaffener Grobmutterwiese hält Parkour-Anhänger Lucas Ausschau nach neuen Herausforderungen.
Fotos: Victoria Schilde

Kraftvolle Leichtigkeit

Parkour: Der Schweinheimer Lucas Käser überwindet gerne Hindernisse

»Wenn ich Parkour nicht hätte, würde mir etwas fehlen«, sagt Lucas Käser aus Schweinheim. Und wenn man zusieht, wie der 19-Jährige über ein Klettergerüst turnt, kann man nachvollziehen, dass Parkour für ihn nicht nur eine Sportart ist, sondern eine Lebenseinstellung: Die ihm einerseits Spaß und Freiheit bringt, ihm andererseits aber volle Konzentration abverlangt, etwa wenn er seine Sprünge plant.

Im Winter trainiert Lucas vor allem in der Halle oder in Fitnessstudios, da die Verletzungsgefahr im Freien wegen der Nässe noch höher ist als ohnehin schon. Doch im Sommer kann sich der Schweinheimer richtig austoben, indem er an Zäunen herumturnt, an Wänden hochklettert und von Dach zu Dach springt.

Elegant über alle Hindernisse

Im Parkour geht es vor allem darum, elegant und schnell von Punkt A nach Punkt B zu kommen – über alle Hindernisse, die den direkten Weg versperren. Bei Freerunning, einer Weiterentwicklung von Parkour, kommen dazu noch Showeffekte wie Saltos oder Schrauben.

Double Kong, Cash und Corck: Das sind nur einige der vielen Sprünge im

Parkour und Freerunning. Und bis man sie alle beherrscht, muss man viel trainieren. Lucas übt drei- bis fünfmal pro Woche für zwei bis drei Stunden in der Halle – und zusätzlich draußen, wenn das Wetter mitspielt.

»Parkour gibt einem ein ganz neues Lebensgefühl, man lernt sich und seine Umgebung viel besser kennen, da Objekte, die einem im Weg sind, einfach benutzt werden.« Doch man

» Man lernt sich und seine Umgebung viel besser kennen. «

Lucas Käser über das »Lebensgefühl« Parkour

braucht auch Mut, Kraft und Ausdauer, denn die Verletzungsgefahr ist sehr hoch. Aber das hat Lucas nicht davon abgehalten, es auszuprobieren, nachdem ein Freund ihm ein Video über einen Parkour-Läufer gezeigt hatte. Er begann, die Fassaden von Turnhallen und Parkhäusern hochzuklettern, um sich die Sportart selbst beizubringen.

Natürlich werden Leute aufmerksam und schauen zu, wenn Lucas im Freien trainiert. Parkour ist eben etwas Besonderes. Lucas hat bereits An-

fragen bekommen, ob er nicht vor der Kamera sein Können zeigen möchte.

Parkour übt eine fast magische Anziehungskraft aus. Doch warum? Diese Sportart ist einerseits elegant und schnell, andererseits kraftvoll und cool. Traceure – so werden Parkour-Läufer genannt – müssen zwar aufpassen, doch sie können sich gleichzeitig richtig austoben. Es geht um Freiheit und die Sportler können den Boden hinter sich lassen.

Kein Wunder, dass Lucas ohne Parkour etwas fehlen würde. Die Faszination dieser Sportart ist ansteckend. Wenn man die Gewandtheit und Schnelligkeit der Läufer beobachtet, weckt das die Lust, sich selbst auf den direkten Weg zu machen.



Lucas zeigt Flagge: Parkour erfordert ein hohes Maß an Körperbeherrschung. Beim Überwinden der Hindernisse sind nicht nur schnelle Beine gefragt, sondern auch kräftige Arme. Die holt sich der 19-Jährige im Fitnessstudio oder auf dem Spielplatz.

Mit Augenmaß: Ohne Präzision kann Parkour schmerzhaft enden. Vor allem die Sprünge wollen gut geplant sein – besonders, wenn der Landepunkt auf einem glitschig-nassen Stein liegt.



Hintergrund: Die Parkour-Bewegung und ihr Begründer David Belle

Parkour versteht sich als **Kunst der Fortbewegung**. Es geht darum, ein Ziel auf möglichst direktem Weg zu erreichen und alle Hindernisse, die sich unterwegs stellen, schnell und schnörkellos zu überwinden. Begründet hat die Bewegung der heute 39-jährige Franzose David Belle. Er lernte als Kind von seinem Vater, einem Ex-Soldaten, die sogenannte **Méthode Naturelle**, mit der zum Beispiel das **französische Militär** das effiziente Bewegen **im Gelände** trainiert.

Ende der 1980er Jahre übertrug David Belle diese Methode auf die **städtische Umgebung des Pariser Vorortes Lisses**. Zunächst lieferten sich er und seine Freunde spielerische Verfolgungsjagden über Treppen, Tischtennisplatten, und Papierkörbe, dann wagten sie sich an schwierigere Hindernisse wie Mauern, Zäune, Baugerüste und schließlich Gebäudefassaden. Belle studierte Schauspielerei und wirkte als **Stuntman und Darsteller** in Filmen wie

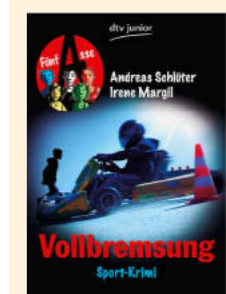
»Babylon A.D.«, »Die purpurnen Flüsse 2«, und »Prince of Persia« mit. Er führte etwa drei Jahre die erste **Parkour-Gruppe namens Yamakasi**. Wegen Streitigkeiten über die künftige Ausrichtung trennten sich die Freunde. 2005 war er Mitbegründer der Parkour Worldwide Association (Pawa), schied allerdings nur ein Jahr später aus.

Weitere Infos unter www.parkour.de und kyzr.free.fr/davidbelle



Lesen • Spielen • Sehen

Ein gefährliches Rennen für die »Fünf Asse«



Andreas Schlüter, geboren 1958, ist einer der erfolgreichsten Kinder- und Jugendbuchautoren der vergangenen Jahre. Zusammen mit Irene

Margil, Jahrgang 1962, lässt er in einer Sport-Krimi-Reihe für Leser ab neun Jahren die »Fünf Asse« ermitteln. In der Folge »Vollbremsung« lädt Athleten-Ass Michael zu seinem Geburtstag die vier anderen aus dem Team – Ilka, Linh, Lennart und Jabali – auf die Kartbahn ein. Dort sind bereits andere Jugendliche, unter ihnen Patrick und Rafael.

Als Lennart und Jabali genug vom Kartfahren haben, beschließen sie, ein Radrennen zu machen. Doch dann saust ein Auto über Jabalis Rad und verschrottet es. Jabali glaubt, den Fahrer erkannt zu haben. Damit beginnt ein weiteres spannendes Abenteuer für die fünf Asse, bei dem Michael zu einem besonderen Rennen herausgefordert wird.

Andreas Schlüter, Irene Margil: »Fünf Asse: Vollbremsung«, 144 Seiten, Deutscher Taschenbuch Verlag, 6,95 Euro, ISBN: 978-3-42371-467-9

Impressum

Diese Jugendsportseite hat die **Schülerzeitung »Das Netz« des Hanns-Seidel-Gymnasiums Hösbach** gestaltet. **Redaktion:** David Kunkel, Dominik Korn, Johannes Imhof, Moritz Scheid, Julia Meecham, Naomi Häcker, Ina Schütter **Layout:** Isabell Senfleben, Niklas Grosser, Marius Braun



Stolze Netzwerker: Einige der Hösbacher Nachwuchsjournalisten. Foto: Schmitt

Kontakt

Frage, Anregungen, Kritik? Unser Briefkasten ist rund um die Uhr geöffnet.

Mail an: jugendsport@main-echo.de

Post an: Main-Echo Sportredaktion, Weichertstraße 20, 63741 Aschaffenburg

Oder greift zum Hörer und ruft uns einfach an: **060 21/39 62 25**

Wir freuen uns!

Mehr Jugendsport unter www.main-netz.de