



Parkour-Training in der Turnhalle: Mattis Gutperle zeigt einen „Wallflip“, ein Rückwärtssalto mit Absprung an der Wand.

BILDER: KEIPER

**Heddesheim:** Interessengemeinschaft Sport bietet ab März neuen Kurs im Parkour an / Von A nach B „über alles, was rumsteht“

# Wände hoch und über Kästen

Von unserem Redaktionsmitglied  
Anja Görlitz

Anne-Therese Sentpali steht neben der dicken blauen Weichbodenmatte, vor der ein kleines Trampolin aufgebaut ist. „Willst Du noch mal den Salto versuchen?“, ruft sie Tobias zu. Der Teenager nimmt Anlauf, springt, dreht sich in der Luft und landet auf dem weichen Untergrund. „Ja! Gut!“, lobt die Trainerin. Die Sportwissenschaftlerin arbeitet seit verganginem Oktober bei der Interessengemeinschaft Sport Heddesheim (IGSH). Zusammen mit Julia Gehrig (18), die dort ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) absolviert, bietet sie einmal wöchentlich das Bewegungsprogramm Parkour an.

Bei dem ursprünglich im Freien entstandenen Sport geht es darum, allein mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers „schnell und effizient von A nach B zu kommen“, wie Sentpali erklärt. Und das gerade nicht auf dafür vorgesehenen Wegen, sondern hinweg über sämtliche Hindernisse.

## Wie Actionhelden im Film

„Man springt, klettert oder rollt über alles, was so rumsteht“, führt die 27-Jährige lachend aus. In Städten oder in der Natur könnten dies etwa Zäune, Mauern, Geländer, Hecken oder Bänke sein. Parkour-Profis gehen buchstäblich die Wände hoch, springen von Gebäuden oder von Dach zu Dach und vollführen Kunststücke wie die Helden in einem Actionfilm. Übertragen auf die Halle, kommt so ziemlich alles zum Einsatz, was man auch aus dem Turnen kennt: Kästen, Bänke, Barren, Bal-

## Nächster Kurs

■ Der nächste Kurs Parkour der IGSH findet vom **13. März bis 24. Juli** statt.

■ Trainiert wird **mittwochs von 15.30 bis 17 Uhr in der Turnhalle** der Karl-Drais-Schule.

■ Voraussetzungen sind **Spaß an der Bewegung** und ein **Mindestalter von zehn Jahren**.

■ **Kosten:** IGSH-Vereinsmitglieder 60 Euro, ohne Mitgliedschaft 80 Euro

■ **Reinschnuppern:** unverbindlich an den ersten beiden Terminen (13. und 20. März) nach Anmeldung.

■ **Infos und Anmeldeformular:** [www.igs-heddesheim.de](http://www.igs-heddesheim.de)

ken, Taue oder das Reck. „Und viele Matten“, ergänzt Gehrig. Schließlich wird hier die Sicherheit großgeschrieben. Auch die Hallenwände werden beim Parkour genutzt. An einer steht Julia Gehrig, neben ihr lehnt hochkant ein Sprungbrett. Nacheinander rennen die Jungs auf die Wand zu, springen gegen das Brett, drücken sich nach hinten ab und landen nach einem Rückwärtssalto wieder mit den Füßen auf der Matte. Den weniger Geübten geben Gehrig und Sentpali Hilfestellung und Tipps. Klar fällt beim Training auch mal einer aufs Knie oder stößt sich irgendwo an. Aber ernsthafte Verletzungen hatten sie in ihrem Kurs noch nicht, versichern die beiden Betreuerinnen. Auch, wenn es auf den ersten Blick turbulent zugeht, haben die jungen Frauen ihre Schützlinge im Blick. „Versuch, noch



Prima an der Wand lang: Matti Jäger übt den „Wall Run“.

mehr Druck an die Wand zu bringen!“, rät Gehrig einem der Jungs, der gerade den „Wallrun“, das Rennen an der Wand entlang, übt. „Nur von der einen Seite anlaufen“, ruft sie dann einem anderen zu – die Parkourläufer sollen sich schließlich nicht gegenseitig umrennen.

Es ist der zweite Kurs dieser Art, den die IGSH anbietet. 13 Jungs im Alter zwischen elf und 15 Jahren sind derzeit dabei. Im vergangenen Jahr, als die damalige FSJlerin Konstanze Löbau das Programm initiiert hatte, gab es auch ein paar Mädchen im Kurs, erzählen die Trainerinnen. Mindestens zehn Jahre alt sollten die Teilnehmer – oder Teilnehmerinnen – sein, um beim Parkour mitzumachen. „Man braucht etwas Körperbeherrschung und sollte einschätzen können, was geht und was nicht“, erklärt Sentpali. Und bevor

man eine Übung probiert, sollte man sich sicher sein, dass man sie sich zutraut.

Die Herausforderung, „es schaffen zu wollen“, macht für die beiden den besonderen Reiz dieser Sportart aus – und erklärt vielleicht auch, warum gerade die Jungs auf diesen Nervenkitzel fliegen. So wie Luca (12), Matti (14), Merlin (14) oder Julian (11), die an diesem Nachmittag als erste eintrudeln. Alle vier hat das Parkour-Fieber gepackt, sie machen schon ihren zweiten Kurs.

## Eigene Ideen sind erlaubt

„Ich mag, dass wir hier machen können, was wir wollen“, sagt Luca. Nach dem Aufwärmen mit Ballspiel und Dehnübungen packen beim Aufbau der Geräte alle mit an. Dann sucht sich jeder aus, was er heute trainieren möchte. Die Grüppchen bilden sich dabei immer wieder neu, so lernen sich auch die Teilnehmer besser kennen. Matti gefällt das: „Man macht viel mit anderen zusammen“, sagt der 14-Jährige. „Ganz cool“ findet Julian den „Katzensprung“, bei dem die Parkourläufer etwa von einem Kasten gegen die Sprossenwand springen, um sich daran festzuhalten. Matten an der Wand und auf dem Boden sorgen dabei dafür, dass es keine schmerzhaften Bruchlandung gibt.

„Die Teilnehmer sind sehr kreativ und machen viele Vorschläge, was wir ausprobieren können“, freuen sich Sentpali und Gehrig, dass es nie langweilig wird. So, wie bei den Helden in den Actionfilmen.