

# Regensburg Parkour

Seit 2008 bewegt sich eine Gruppe springend, im Sprint oder mit Klimmzügen durch Regensburg. Parkour heißt die Sportart, die vor allem durch Filme wie „James Bond - Casino Royale“ immer populärer wird.

Text: Eva Winter, Fotos: Viktor Rauch

**T**raceur, die Bezeichnung der Parkour-Akteure, heißt übersetzt „Der, der den Weg ebnet“. Damit ist der Kerngedanke von Parkour auch schon getroffen. Denn Parkour im ursprünglichen Sinne meint, den kürzesten Weg von A nach B zu nehmen und dabei sämtliche Hindernisse mit möglichst geringem Aufwand und ohne Hilfsmittel zu überwinden. Effektivität und Schnelligkeit spielen dabei natürlich eine große Rolle. Auch die

beiden Regensburger Traceure Viktor Rauch (18 Jahre) und Josef Brunnbauer (20 Jahre) ebnen sich mit Parkour ihre eignen Wege. Jetzt wo der Frühling beginnt, heißt es für sie, neue Trainingsorte (Spots) in Regensburg zu finden, um ihre Leistungen weiter zu steigern. „Im vergangenen Jahr haben wir hauptsächlich an der Nibelungenbrücke, der Thundorferstraße und zum Teil auch an der Uni trainiert“, sagt Viktor. „Allerdings nie in einer Halle, denn das steht

im absoluten Widerspruch zur eigentlichen Parkour-Philosophie.“

Entwickelt wurde Parkour von dem Franzosen David Belle. Er lernte schon als Kind von seinem Vater in den Wäldern Frankreichs die „Méthode Naturelle“ und damit, wie man sich durch eine Landschaft mit all ihren Hindernissen bewegt. In den 80er Jahren übertrug David Belle diese Fortbewegungsart auf die urbane Landschaft und entwickelte somit Parkour. „Bei Parkour musst du deinen Körper auf jedes Hindernis einstellen können“, erzählt der 20-jährige Josef.

„Dabei lernst du die Grenzen deines Körpers kennen und überwinden.“ Ein Sprung von 2,5 Meter ist für den 20-jährigen Traceur heute kein Problem mehr: „Um weiter zu kommen, muss man intensiv Technik und Kraft trainieren. Aber, es ist ein wahnsinniges Gefühl, wenn man ein schwer überwindbares Hindernis bezwungen hat.“ Ein Adrenalinkick, der für die Regensburger Traceure schon fast zur Sucht geworden ist. Kein Spaziergang ohne nach geeigneten Spots zu suchen, keine Strecke ohne Hindernis-Scan, kein Training ohne an seine Grenzen zu gehen. Wer ständig nach dem nächsten Kick sucht und so immer wieder seinen Körper fordert, hat sicherlich schon einige Blessuren wegste-

cken müssen? „Klar, Schürfwunden und Prellungen gehören natürlich dazu“, sagt

Viktor. „Aber wirklich große Verletzungen hatte ich durch Parkour noch nicht. Das Wichtigste ist, seinen eigenen Körper zu kennen, die Hindernisse realistisch einzuschätzen und beim Training immer hoch konzentriert zu sein.“ Dabei nähern sich die Traceure stückweise ihrem Ziel. Anhand von

Sprüngen über Steine merken sie, welchen Abstand sie überwinden können. Der Ansporn anderer Traceure motiviert dazu, neue, aber realistische Herausforderungen zu wagen. Umso wichtiger ist es, dass es in Regensburg mittlerweile nicht nur eine Gruppe junger Traceure gibt, sondern dass Viktor Rauch ihnen auch eine regionale Parkour-Plattform zum Austausch bietet. Die Website [www.parkour-regensburg.de](http://www.parkour-regensburg.de) hat der 18-jährige Traceur im Herbst

2008 erstellt. Seitdem nehmen ständig neue Parkour-Fans aus der Region Kontakt zu den Regensburger Traceuren auf. „Deshalb haben wir im vergangenen Jahr sogar ein Kennenlernetreffen organisiert“, sagt Viktor und Josef ergänzt: „In erster Linie machen wir diesen Sport allerdings für uns selbst. Es geht nicht um Show oder Konkurrenzkampf, sondern um das tolle Gefühl, etwas Außergewöhnliches mit seinem Körper geschafft zu haben.“



Man muss nicht immer Treppen steigen.



Der „Präzisionsprung“ hilft Abstände besser einschätzen zu können.

