

Sie springen von Dächern, klettern auf Mauern und nehmen Treppenhäuser gerne aussen rum. Roger und Felix sind Extremsportler. Ihre Passion heisst Parkour.

# Bitte nicht nachmachen

## CLAUDIO ZEMP

Die zwei Jungs sehen eigentlich ganz gesund aus. Vielleicht sind sie im Traineranzug bei dieser Kälte eher knapp bekleidet, doch sie zeigen keine Spur von Gangster-Allüren. Dabei wird ihr Sport gerne mit wilden französischen Vorstadtburschen in Verbindung gebracht. Roger und Felix aber sprechen Berndeutsch. Die beiden gehören zur PK Münsingen, einer der wenigen ambitionierten Gruppen, die in der Schweiz Parkour betreiben. Sie sind an diesem Samstag für eine sportliche Erkundung nach Luzern gekommen, und ich hoffe, dass nichts schief geht. Denn innerlich verbinde ich bereits Wasserturm, KKL und Museggmauer mit den haarsträubenden Parkour-Filmchen, die man im Internet so sieht. Die Jungs tun dort

fast alles, was man nicht tun sollte: vom Balkon springen, über Geländer steigen und auf Mauern hüpfen. Sie schlagen Purzelbäume an Baumstämmen und gehen auf Dächern. Wenn das nur gut kommt.

Während wir auf die Fotografin warten, machen sich die beiden warm. Felix überspringt die Bänke auf dem Bahnhofplatz längs und quer – es sieht ganz einfach aus. Roger verschwindet kurz in einem Rolltreppenschacht: Er schwingt sich oben über die Brüstung, hängt plötzlich über dem SBB-Schriftzug und springt dann rund 2 Meter tief auf die Treppe. Ein paar Passanten gucken verwundert, doch viele scheinen das alles gar nicht mitzukriegen. Schon erscheint der Sportsfreund unversehrt wieder an der Oberfläche – auf dem Rolltreppenrand sitzend.



Es ist definitiv nicht ratsam, solche Sprünge ohne Training zu machen. «Man würde sich wohl ein Bein brechen», meint Roger trocken. Und untertreibt damit gnadenlos. Denn für Ungeübte ist diese Aktivität schlichtweg lebensgefährlich. Roger ist 25-

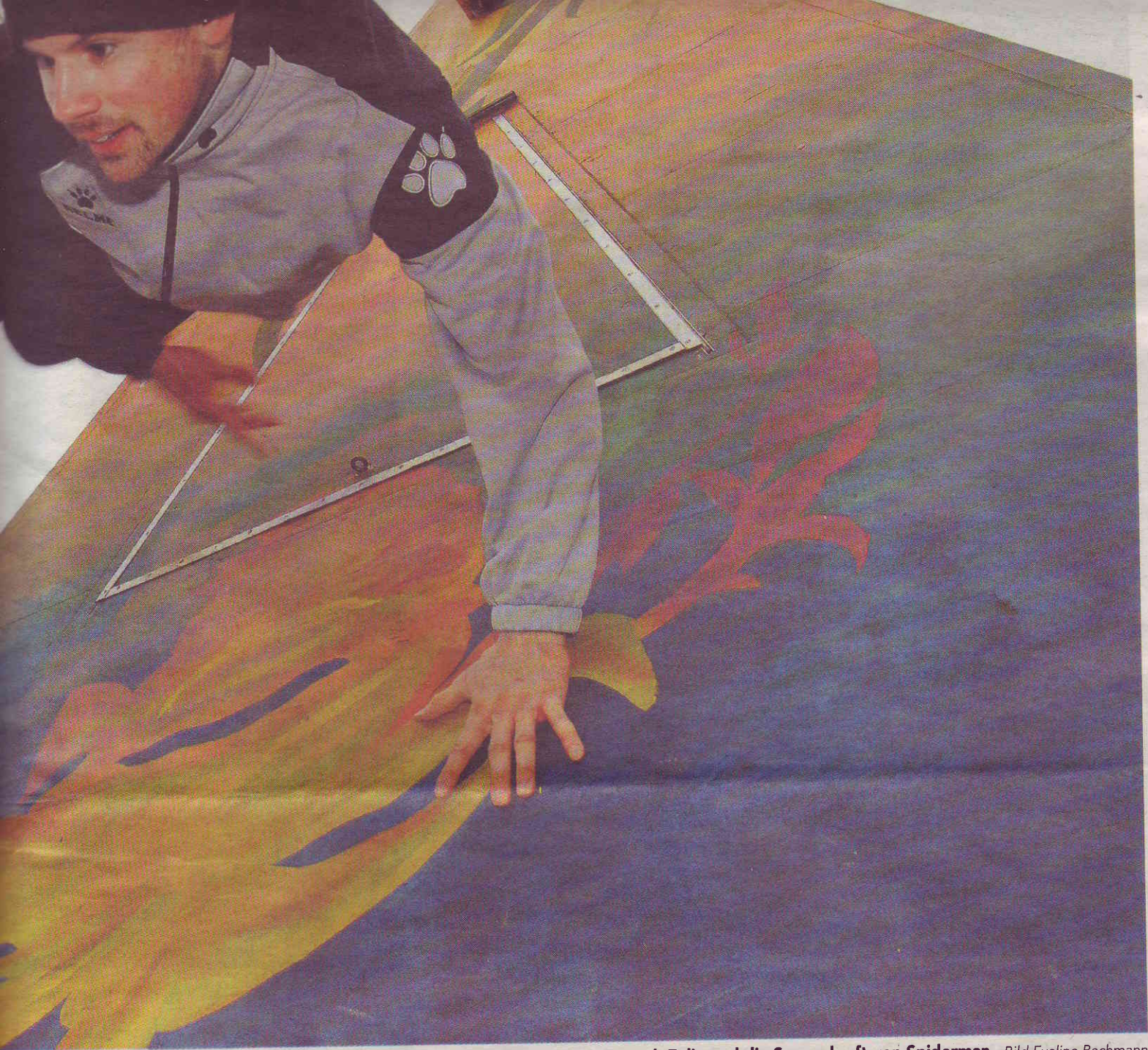
---

**Mit selbsterstörerischen, leichtsinnigen Aktionen hat Parkour nichts zu tun. Eleganz und Präzision sind das Ziel.**

---

jährig, freischaffender Goldschmied und Kunststudent. Es war ein Dokumentarfilm auf Arte, der ihn vor vier Jahren auf den Geschmack von Parkour gebracht hat. Damals machte Roger bereits Akrobatik auf





**Kopfüber an der Wand: Felix und die Sprungkraft von Spiderman.** Bild Eveline Bachmann

einem Einrad und auf BMX-Velos. Parkour hatte demgegenüber einen grossen Vorteil: Man braucht dafür nur ein Paar Turnschuhe. Also rannte Roger los, sprang anfangs allein durchs Quartier, war aber bald schon in Gesellschaft von anderen Münsinger Jugendlichen, die nun gemeinsam auf ungewöhnlichen Wegen durchs Dorf jagten.

### **Schnell, leise, stilvoll**

Ständig suchen Roger und Felix die Umgebung nach Objekten ab. Die Stadt Luzern ist nun ihr Spielplatz. Jedes Hindernis wird zur Herausforderung. Was im Weg steht, soll überwunden werden, und zwar möglichst schnell, leise und stilvoll. «Wir benützen die Dinge unserer Umgebung», sagt Roger, während Felix im Vorbeigehen über einen Abfall-

kübel springt. Dann begutachten die zwei einen Stromkasten aus Beton und diskutieren, wie er am besten zu überspringen ist. Die beiden kennen sich schon lange und wissen, wer was kann – und was nicht geht. Konkurrenzdenken ist verboten. Ebenso tabu sind Mutproben und Wettbewerbe – sonst wirds gefährlich. «Wir machen keine leichtsinnigen Aktionen», betont Roger. Er ist es gewohnt, seine Motivation erklären zu müssen. Und tut das auch gern, damit man ihn versteht.

Der Reiz des Sports liegt im eigenen Körpergefühl. Der Läufer überwindet die Grenzen im Kopf. «Man lernt den Körper kennen und merkt, wozu man fähig ist», sagt Felix. Für den 20-jährigen gelernten Koch ist Parkour ohne philosophischen Hintergrund nicht denkbar. Die Kunst besteht in der

Selbsteinschätzung, sich langsam an eine Bewegung heranzutasten. Es zählt nichts als das eigene Körpergefühl. Wer Parkour betreibt, grenzt sich also vom Freerunning ab, wo es um möglichst spektakuläre Sprünge, wilde Salti und enorme Höhen geht. Die Elemente des Sports sind zwar sehr ähnlich. So trainieren Roger und Felix in der Turnhalle die gleichen Übungen. Doch beim Parkour ist der Weg das Ziel, und nicht etwa das Spektakel. Felix hat eigentlich auch gar nicht gerne Publikum; Zuschauer irritieren ihn. Doch er darf sich nicht ablenken lassen, das gehört zur Konzentrationsübung.

### **Ein Sprung auf eine 2-Meter-Mauer**

Plötzlich rennen die beiden los. Sie stürmen auf eine Mauer zu. Mit einem Satz sind sie in





**Auch so kommt man in die oberen Etagen: Treppenhaus als Klettergarten.**

2 Metern Höhe. Dort rennen sie weiter, bevor sie – am Ende der Mauer angekommen – wieder in die Tiefe springen. Auf dem Schulhausplatz erklimmen sie eine noch höhere Mauer und springen übers Treppengeländer wieder runter. Autsch, denke ich.

«Jackass» meinten auch die Kumpels von Felix, als er im Militär von seinem Hobby erzählte. Doch Felix widersprach: Mit selbstzerstörerischen Streichen hat Parkour nichts zu tun. Im Gegenteil: «Wer sich beim Parkour weh tut, der macht etwas falsch.» Nicht halsbrecherische Stürze sind das Ziel, sondern Eleganz und Präzision. Und weil die Kunst eben gerade darin besteht, dass jeder seine Grenzen kennt, passiere kaum etwas. Man lerne den eigenen Weg zu gehen, Hindernisse zu überwinden. Geschult werden Eigenverantwortung und Urteilskraft. Roger ist sich sicher: Bei Parkour lernt man fürs Leben.

Die Zweckentfremdung von Zäunen und Mauern ist für die beiden Athleten auch ein kreativer Akt. Roger freut sich bübisch, sich aussen um ein Parkhaustreppenhaus zu schwingen. Das sieht auch zum Zuschauen erfrischend anders aus. Die Freude am ungewohnten Balanceakt und die kunstvolle Suche von anderen Wegen verändert auch das Bild der Stadt – sie wirkt irgendwie freundlicher.

#### **Trainieren, trainieren, trainieren**

Natürlich bringt man es nur mit hartem Training so weit wie Roger und Felix. Die PK Münsingen trifft sich auch im Winter regelmässig zum Üben in der Turnhalle. Trainiert werden Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Die Technik für Sprünge und präzise Landungen wird perfektioniert. Die Faszination besteht denn auch im Fortschritt. Roger erinnert sich, wie sie am Anfang vor

dem Fenster eines Freundes standen und über die Pergola blickten. Sie träumten davon, sich nach unten zu hangeln. «Das schaff ich nie», dachten sie erst. Doch ein Jahr später, nach langsamem Herantasten und diszipliniertem Üben, kennen sie den idealen Fluchtweg fast blind.

#### **Parkour: Akrobatik oder riskanter Unsinn?**



Diskutiere mit auf [www.forum.zisch.ch](http://www.forum.zisch.ch)

Aussenstehende reagieren manchmal sehr heftig auf den Sport. Vor allem ältere Menschen hätten selten Verständnis. «Drogen, Bier und alles kaputt machen», schimpfte neulich ein Herr, der Roger auf einem Veloständerdach überraschte. Roger sprang hinunter und landete punktgenau auf einem Randstein.





Übersprung in die Tiefe. Der wirklich heikle Teil steht ihnen aber noch bevor. Bilder Eveline Bachmann

Nach den Erklärungen des Stadtakrobaten beruhigte sich der Passant und zeigte sich gar beeindruckt von der Präzision des Sprunges.

### Strenger Ehrenkodex

Die Luzerner Altstadt finden die Münsinger übrigens etwas «trocken». Die Museggmauer wird nicht übersprungen, doch es reicht für einen «Wallthreesixty», so heisst der Salto an der Wand. Beim Mühlenplatz amüsieren sich Roger und Felix rund um das Reusswehr, und beim Kasernenplatz kraxeln sie auf der Fussgängerbrücke. Mir wird etwas mulmig. Das sehe schlimmer aus, als es sei, beruhigt mich Roger – während Felix über der Brücke turnt, etwa 15 Meter über der Strasse. Eine Frau bleibt stehen und sieht aus, als ob sie gerne etwas sagen möchte. Ein Elternpaar zerrt sein Kind vorbei, und ein Pensionär sagt einigermassen besorgt: «Wir möchten dann kein Blut sehen.» Einverstan-

den, denke ich und frage mich gleichzeitig: Dürfen die das alles eigentlich? Zu einer Begegnung mit der Polizei sei es bis jetzt nicht gekommen, versichern die Sportler. Das Entkommen wäre in einem solchen Fall zwar das kleinste Problem. Doch Felix meint, er brauche keinen Konflikt mit dem Gesetz; der Kick des Sports reiche ihm völlig.

Was Privateigentum betrifft, so halten sich die urbanen Turner streng an einen Kodex: Es wird nichts beschädigt und niemals privater Grund betreten. Das Berühren von fremden Autos ist so tabu wie jeder Eingriff in die Natur. Parkour findet im öffentlichen Raum statt. Und der sei im Ausland noch viel abwechslungsreicher, schwärmt Roger. In Chicago etwa haben die beiden schon meilenweit Terrassen und Treppenlandschaften durchlaufen. Entstanden ist Parkour in den Pariser Banlieues (siehe Kasten). Darum gilt: Je hässlicher die Umgebung, desto mehr

## Extremsport aus Paris

Parkour erfunden hat der Franzose David Belle. Sein Vater habe ihn mit Fluchttechniken aus dem Vietnamkrieg inspiriert, heisst es. Der Sohn habe diese dann beim Spiel in den Wäldern perfektioniert. Nach dem Umzug in eine Pariser Vorstadt soll David das Klettern und Springen dann der neuen Umgebung angepasst haben. Aus spielerischen Verfolgungsjagden mit Freunden in den Banlieues entwickelte er schliesslich eine Sportart, deren Schwierigkeitsgrade zusehends erhöht wurden.

### Verbreitung dank Film

David Belle ist inzwischen 33-jährig und gehört nach wie vor zu den besten Parkour-Athleten. Er hat in zahlreichen Werbespots und Filmen mitgewirkt. So wurde Parkour in Frankreich durch Luc Bessons Filme «Yamakasi» (2001) und «Banlieue 13» (2003) bekannt. Auch in der Schweiz wurden Jugendliche durch die Filme inspiriert. Parkour-Gruppen findet man in den Agglomerationen von Lausanne, Bern, Basel und Zürich. Z.

### Parkour im Netz

Website der PK Münsingen: [www.le-parkour.ch](http://www.le-parkour.ch)  
Deutsche Seite mit vielen Infos: [www.parkour.de](http://www.parkour.de)  
Offizielle Verbandsseite mit Events: [www.pawa.de](http://www.pawa.de)  
Französische Parkour-Seite: [www.le-parkour.com](http://www.le-parkour.com)

eignet sie sich für den Sport. Im Land von Chalets und Gartenhägen wird es dagegen schnell eng. Manchmal fragen die Jungs auch, ob sie ein besonders reizvolles privates Gebäude benützen dürfen – was allerdings kaum ein Besitzer erlaubt.

### Die Krux mit dem Nachahmeffekt

Was bei einigen der staunenden Passanten zurückbleibt ist die Angst vor dem Nachahmeffekt bei Jugendlichen. Um dummen Selbstversuchen vorzubeugen, enthält denn auch jede Internetseite über Parkour deutliche Hinweise mit Warnungen. Denn klar ist: Dieser Sport ist gefährlich. Lebensgefährlich.

Roger, Felix und ich sind mittlerweile am Ende des akrobatischen Stadtrundgangs angekommen. Wir schlendern entspannt zu Fuss zum Bahnhof zurück. Den Bus wollte Roger nicht besteigen. Weil es ihm beim Busfahren so schnell schlecht werde.