



An die Eltern der Teilnehmer

Parkour im Ammersee-Sportverein Dießen e. V.

Parkour – das Selbstverständnis dieses Trendsports

Das ist Parkour:

Der Sport „Le Parkour“ kann als Kunst der Fortbewegung beschrieben werden. Der Weg durch die Stadt oder die Natur wird bestimmt von der vorgegebenen Topographie, dem eigenen Können und den eigenen Ideen. Parkour ist kreativ – viele betrachten es daher auch als Kunstform. Es ist ähnlich wie anfangs beim Snowboarden: der „Style“ ist wichtiger als Tempo, Höhe oder Weite.

Wie wir es betreiben:

Traceure (Sportler, die Parkour betreiben) lernen zuerst einige Grundlagen wie Landungen und Sprünge. Außerdem trainieren wir Kraft, Koordination, Balance und Geschicklichkeit. Wir trainieren in der Sporthalle, unsere Hindernisse bestehen aus Geräten und wir haben Matten, damit ist vieles leichter und einfacher. Anfänger und vorsichtige Jugendliche müssen sich aber auch hier erst selbst einschätzen lernen.

Der eigene Weg und die Gemeinschaft:

So sehr es beim Parkour um die Wahl des eigenen Weges und die Ausführung im eigenen Stil geht: in unserem gemeinsamen Training sind soziales Verhalten und die Entwicklung des gegenseitigen Respekts sehr wichtig: jeder soll sich beachtet und anerkannt fühlen, der Stärkere hilft auch dem Schwächeren, wir machen gemeinsame Übungen und sichern uns gegenseitig.

Gerade Parkour bietet hierzu die Möglichkeit, denn es geht nicht um Wettbewerb und Sieg oder Niederlage. Keiner "hat nicht abgegeben", "trifft das Tor nicht", "bringt der Mannschaft zu wenige Punkte". Jeder findet seinen Weg, und das in einer Gemeinschaft.

Ausrüstung:

Der Vorteil am Parkour: man braucht keine spezielle Ausrüstung. Empfehlenswert sind aber gut passende Hallenschuhe und Kleidung, welche die Bewegung nicht einschränkt.

Eltern und Freunde:

Wenn ein Traceur sich nicht sicher ist, ob er etwas schafft, dann wird er es nicht machen oder sich langsam herantasten. Bei Parkour werden keine waghalsigen Aktionen unternommen. Alles passiert unter Kontrolle. Dabei ist es sehr wichtig, seinen eigenen Körper zu kennen.

Wenn Sie mit ihrem Kind über Parkour sprechen, berücksichtigen Sie dass auch Parkour eine ständige Entwicklung ist und manches was beim Routinier leicht aussieht einiges an Trainingszeit und Selbsteinschätzung erfordert. „Mal schnell Parkour erlernen“ geht nicht, dafür vermittelt das regelmäßige Üben kontinuierlich mehr Verantwortung für die eigene Person. Gelingen neue Sprünge und Bewegungen, kommt Freude und Selbstbestätigung auf. Und die lässt sich gut mit den anderen Traceuren teilen!

Mit sportlichen Grüßen

Conny Schneider

1. Vorsitzende des Ammersee-Sportvereins Dießen e. V.