

## Jugendhaus Bastille

### Trendsportart Parkour

#### ☛ Was ist Parkour?

Parkour ist eine Extremsportart, bei der es darum geht, Hindernisse auf dem leichtesten und kürzesten Weg hinter sich zu lassen. Es verlangt eine Menge Kraft, Mut, Disziplin und Ausdauer.

#### ☛ Woher kommt Parkour?

Die Trendsportart Parkour stammt aus Lisses einem kleinen Vorort von Paris. Anfang der 1980er Jahre übertrug der Franzose David Belle, die von seinem Vater erlernten Bewegungen aus dem Wald auf das Urbane Feld. Das bedeutet, David fing an über Mauern und Stangen zu springen und auf ihnen zu balancieren. Schnell wurden einige Jugendliche auf ihn aufmerksam und wollten mit ihm zusammen trainieren. Aus ihnen wurde die Gruppe Yamakasi, die es bis heute noch gibt.

#### ☛ Parkour in Reutlingen

Parkour gibt es mittlerweile überall auf der ganzen Welt, selbst hier in Reutlingen! Einige Traceure (so heißen die Sportler, die Parkour betreiben) trainieren für sich und andere gehören einer Gruppe an. Da wären zum Beispiel die Teams FlowMotion und Parkour Reutlingen. Das Jugendhaus Bastille, veranstaltet jeden Mittwoch ab 16 Uhr ein Training mit beiden Teams. Sowohl in der Sporthalle der Hermann-Kurz-Schule, als auch auf dem Parkgelände um das Jugendhaus Bastille herum.

#### ☛ Was ist zu beachten

Parkour ist zwar eine Sportart, in der dir keine Grenzen gesetzt sind, dennoch gibt es auch hier Regeln! Hier einmal die wichtigsten zusammengefasst:

- ☞ Im Parkour hat Wettkampf nichts zu suchen!
- ☞ Respektier deine Umwelt und deine Mitmenschen!

☞ Achte immer darauf was um dich herum passiert!

☞ Hör auf dein Gefühl und tu nichts, das du dich nicht traust und bei dem du dir nicht sicher bist!

#### ☛ Für wen ist Parkour geeignet?

Parkour eignet sich für all diejenigen, die mal was anderes ausprobieren wollen und bereit sind an ihre Grenzen zu stoßen. Egal ob alt oder jung, jeder trainiert in seinem bestmöglichen Maß.

*Maximilian Mihale*

