

TEIL V der Serie zum 25jährigen Bestehen des TVDJK Hammelburg:

Hindernisse sind ihr Ding

Seit 2014 gibt es im TV/DJK Hammelburg eine Parkour-Gruppe. Gefragt ist dabei eine Kombination aus Körperbeherrschung und Willenskraft in Verbindung mit Ästhetik, Balance, Dynamik, Effizienz und Präzision

Von Angelika Silberbach

Hammelburg Scheinbar schwerelos überwinden sie alle aufgebauten Hindernisse in der Turnhalle. Kurzer Anlauf, Körperspannung aufbauen und zack – schon stehen sie auf dem Hochkasten. Springen mühelos weiter auf einen längs platzierten Bock. Drei Schritte Anlauf und zack – geht es weiter auf den nächsten, rund zwei Meter entfernten Kasten. Dann ein Flugsprung an die Sprossenwand. An der hangeln sie sich wie Affen um die eigene Achse und nun geht es Retour. Klappt super bei Louise und Lukas. Aber: Autsch! Einer überschätzt sich, knallt mit den Schienbeinen an die Holzsprossen. Parkour trainieren kann auch wehtun.

Seit 2014 gibt es die Parkour-Gruppe im TV/DJK Hammelburg, die der Turnabteilung angegliedert ist. Von Anfang an dabei und inzwischen mit dem Übungsleiterschein ausgestattet ist Simon Bahmer. Simon ist hoch gewachsen und sehr beweglich. Mühelos nimmt der 25-Jährige Anlauf, rennt die Turnhallenwand horizontal ein paar Schritte hoch und rollt sich lässig über die Schulter auf eine weiche Matte ab. Das kennt man von Stuntmännern oder Ninja-Warriors!

Man staunt echt Bauklötze, wenn man den Parkour-Freaks beim Üben zuschaut. „Es kommt auf die richtige Technik an, dann tut es nicht weh“, erklärt Simon lächelnd. Eine gute Voraussetzung zum Mitmachen sei eine generell gute Beweglichkeit: „Alles andere können wir Anfängern beibringen.“ Altersmäßig will er keine Grenze setzen: „Bei uns ist jeder willkommen.“

Seit kurzem wurden die Parkour-Übungsstunden um eine dritte Trainingseinheit erweitert. Jetzt können endlich montags die Anfänger und mittwochs die Fortgeschrittenen separat trainieren. Freitags ist freies Training für alle. Leiten tun es Simon Bahmer und Lukas Gößmann-Schmitt, der vor drei Jahren dazukam. Den 21-Jährigen animierte ein Videospiel: „Ich hatte Lust bekommen, mich selbst so zu bewegen.“

Regelmäßiges Krafttraining und Gymnastik sind Voraussetzungen für den Parkour-Sport. „Wir sind jedoch frei von Wettkampfeifer“, betonen Simon und Lukas. Sie haben einfach Spaß am Tüfteln der Überwindung eigener geistiger und körperlicher Begrenzungen, an außergewöhnlichen, akrobatischen Bewegungen. Es gilt im schnellen Lauf möglichst effizient von einem Ausgangspunkt zum Ziel zu kommen. Manchmal machen sie das auch in der Hammelburger Altstadt: „Draußen sind wir eher selten unterwegs. Das Training ist nur in der Halle.“

Die 16jährige Louise Conrad ist erst seit Anfang 2019 mit dabei. Sie kommt vom Leistungsturnen. Sie bewegt sich super, hat Energie, Kraft und Mut: „Ich bin schon als Kind gerne im Wald geklettert.“ Sie ist bislang das einzige Mädchen. Und sie ist richtig gut. Das bemerken auch die Jüngeren, die von einem Kasten aus den Erfahreneren beim Üben zuschauen.

Parkour ist laut Lehrbuch eine Kombination aus „Körperbeherrschung und Willenskraft in Verbindung mit Ästhetik, Balance, Dynamik, Effizienz und Präzision“. Eine Kunst-Fortbewegungs-Art, die in

Frankreich ihren Ursprung hat. Passt extrem gut zur Hammelburger Kunstnacht am 8. Juni von „KUNSTverein“, die heuer unter dem Motto „Bewegt“ Kunst präsentieren wird. Das Warm-up der Kunstnacht beginnt mit den Parkour-Leuten nachmittags um 14 Uhr mit einem Schnuppertraining auf dem Viehmarkt. „Wir bauen eine Hindernislandschaft auf und hoffen, dass viele vorbeischaun, um mitzumachen“, erklären Simon und Lukas. Mitmachen darf jeder ab zehn Jahren. Abends gibt's um 20.30 Uhr noch eine Vorführung: „Parkour – kunstvoll bewegt“. Da kann man die Bewegungstalente bestaunen, wie sie mit Jumps, Drops und Reserves (Sprungtechniken) Hindernisse scheinbar mühelos überwinden.

Infokasten zur TV/DJK-Parkour-Gruppe

Gründung: 2014 durch Simon Bahmer und Dominik Busch.

Ansprechpartner: Simon Bahmer, Telefon (0175) 9046331

Mitglieder: 20

Trainingszeiten: montags Gymnasium-Turnhalle von 17 bis 19 Uhr (Acht- bis 12-Jährige), mittwochs Gymnasium-Turnhalle von 18.30 bis 20 Uhr (Fortgeschrittene), freitags Saaletalschule-Turnhalle 18.30 bis 20 Uhr Freies Training.

