

Skriptum

Parkour & Risiko

Ansätze für die Jugendarbeit

Mag. (FH) Martin Dworak
Wien, 28.8.2010

Inhalt

DEFINITION:	3
GESCHICHTE	4
COMMUNITY – PARKOUR GEMEINSCHAFT	4
PARKOUR IN WIEN	5
PARKOUR-PHILOSOPHIE	6
RESPEKT	7
FREIHEIT UND VERANTWORTUNG	8
PARKOUR, RISIKO & SICHERHEIT	8
RISIKO UND GEFÄHR	8
SICHERHEIT ALS INDIVIDUELLER ZUSTAND	9
BEDÜRFNIS NACH SELBSTGEWÄHLTEM RISIKO	9
EINSCHÄTZUNG VON RISIKOSITUATIONEN	10
SCHEITERN ALS LERNERFAHRUNG	11
DAS RISIKO ERLEBEN: FLOW & KICK	12
„TO BE AND TO LAST“ – NACHHALTIGKEIT IN PARKOUR	13
PARKOUR UND VERLETZUNGEN	14
WETTBEWERBE, VERMARKTUNG UND INSZENIERUNG	14
LEISTUNGSDRUCK & KICKSUCHE ALS GRUPPENPROZESSE	15
HALLENTTRAINING	16
PARKOUR UND STADT – KÖRPER UND RAUM	18
DAS „PARKOUR-AUGE“ – BEWUSSTE WAHRNEHMUNG DER UMGEBUNG	18
DEKONSTRUKTION UND NEUERSCHAFFUNG	19
ANEIGNUNG DER STADT – BEDEUTUNG SCHAFFEN	20
SCHÄDEN DURCH PARKOUR	20
POLITISCHE DIMENSION VON PARKOUR	21
ÜBERWINDUNG DER BEQUEMLICHKEIT – (ER)LEBEN STATT KONSUMIEREN	21
KRITIK DER FUNKTIONSEINSCHRÄNKUNG	22
HERRSCHAFT ÜBER DEN RAUM	23
PARKOUR ALS URBANES JUGENDPHÄNOMEN	24
PARKOUR & JUGENDARBEIT	27
QUELLEN	30
DER AUTOR	33

Definition:

Parkour¹ ist die „Kunst der Fortbewegung“ (l'Art du Deplacement). Ziel ist sich so effizient wie möglich in der Umgebung bewegen zu können, um größtmögliche Freiheit darin zu erlangen. (vgl. TK17 2008) In der Praxis werden unterschiedliche Hindernisse (Mauern, Gräben, Stangen, Treppen, Steine...) überwunden, indem eine breite Palette an Bewegungen eingesetzt wird (Klettern, Laufen, Springen, Balancieren...).

Parkour ist eine Lebenseinstellung des aktiven und bewussten Handelns und umfasst sowohl Körper als auch Geist. Das zentrale Motto „*Être et durer*“ – „*Sein und Fortbestehen*“ – zielt darauf ab geistig, emotional und körperlich stark und vielseitig zu sein und diese Fähigkeiten auch einsetzen zu können. Parkour ist ein lebenslanger Entwicklungsprozess und erfordert es sich bewusst und kontinuierlich vorzubereiten, um ein möglichst großes Spektrum an Herausforderungen bewältigen zu können. Traceure und Traceurinnen² definieren sich folglich nicht über Ausrüstung, Kleidung, Musik... sondern durch die aktive Ausübung von Parkour.

*„It isn't what you can do already that defines you as a person, but how determined you are to add to that list.“*³ (TK17 2008)

Obwohl Parkour bewegungsorientiert ist und Elemente aus Turnen, Kampf- und Leistungssport beinhaltet versteht sich Parkour nicht als Sport. Das Augenmerk liegt auf dem individuellen Entwicklungsprozess des jeweiligen Individuums, nicht auf den „Produkten“, sprich den punktuell erbrachten Leistungen. (vgl. Green o.J.) Daher gibt es weder Wettkämpfe, noch Regeln und keine Möglichkeit zu gewinnen oder zu verlieren. Parkour verwehrt sich der Vereinnahmung durch eine kapitalistische Verwertungslogik, die darauf angewiesen ist Produkte zu verkaufen. (vgl. TK17, Erwan 2007)

Grenzen der Definition

Eine eindeutige Definition die allen Aspekten von Parkour gerecht wird und von allen Traceuren und Traceurinnen geteilt wird, existiert nicht. Je nach Standpunkt wird Parkour als (Bewegungs)Kunst, Sport, Lebensphilosophie oder einer Mischung daraus beschrieben. (vgl. Edwardes o.J. b) Ebenso ist die Eingrenzung des Begriffs Traceur bzw. Traceurin nicht klar und Ge-

¹ Der Begriff „Parkour“ hat seinen Ursprung in der französischen Bezeichnung für Hindernislauf (parcours). (vgl. Edwardes o.J. a)

² Traceur/Traceurin: Eine Person die Parkour praktiziert. Ursprünglich: Jemand der/die seinen/ihren eigenen Weg verfolgt. (vgl. Edwardes o.J. a)

³ „Es ist nicht was du bereits kannst, das dich als Person definiert, sondern wie entschlossen du bist dieser Liste etwas hinzuzufügen.“ (Übersetzung MD)

genstand kontinuierlicher Diskussionen in der Parkourszene. Die in diesem Text vorgenommene Definition von Parkour versteht sich daher nicht als universal gültig und vollständig.

Geschichte

In den 1980ern formierte sich in Lisses, einem Pariser Vorort, eine Gruppe von Jugendlichen, darunter David Belle, die sich „Yamakasi“ nannten und die „Kunst der Fortbewegung“ praktizierten. Darauf aufbauend entwickelte Belle in den 1990ern die Disziplin Parkour. Einen bedeutenden Einfluss hatte dabei Belle's Vater Raimond Belle, der während des Vietnamkrieges effiziente Fluchttechniken entwickelte und an seinen Sohn weitergab. Eine weitere Inspirationsquelle stellte die von Georges Hébert entwickelte „Méthode Naturelle“ dar. Sie ist ein Trainingskonzept das darauf abzielt möglichst hohe Agilität und funktionale Stärke zu erlangen. (vgl. Edwardes o.J. b)

Weltweite Popularität erlangte Parkour in Werbespots wie „BBC Rushhour“ (2002) durch die Filme „Yamakasi“ (2001) und „B13“ (2006) sowie durch die BBC Dokumentationen „Jump London“ (2003) und „Jump Britain“ (2005). YouTube, Facebook und Internet-Foren haben zur weltweiten Verbreitung maßgeblich beigetragen. Mittlerweile sind in unzähligen Städten Parkour-Communities entstanden.

Community – Parkour Gemeinschaft

Mit der BBC Dokumentation Jump London (2003) rückte Parkour ins öffentliche Bewusstsein. Seitdem bilden sich in Städten auf der ganzen Welt Gemeinschaften (Communities) von vornehmlich Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die die Möglichkeiten des urbanen Raumes nutzen, um ihre körperlichen Fähigkeiten zu trainieren.

Lokal:

Vor Ort verankerte Gruppen von Traceuren und Traceurinnen die regelmäßig gemeinsam trainieren. Der Kontakt und die Gemeinschaft gehen oft über das eigentliche Training hinaus.

Regional:

Traceure und Traceurinnen aus der weiteren Umgebung, die sich zu besonderen Gelegenheiten zu gemeinsamen Training (Jams) treffen. Einzelne Traceure und Traceurinnen fungieren dabei als Bindeglieder zwischen verschiedenen lokalen Szenen. Internetplattformen wie www.parkourvienna.at stellen eine wichtige Kommunikationsplattform dar und schaffen gemeinsame Identität.

Global:

Parkour ist mittlerweile international und interkulturell verbreitet. Die Vernetzung und Bildung einer globalen Parkourgemeinschaft (Community) erfolgt hauptsächlich über die ins Netz gestellten Inhalte. Einige Leitfiguren⁴ haben sich dabei in den letzten Jahren etabliert, die die Wahrnehmung und Entwicklung von Parkour über das Internet und in den Medien stark beeinflussen.

Die aktive Ausübung von Parkour bildet auf allen Ebenen das entscheidende Bindungsglied. Parkour ermöglicht es Menschen sich über Sprach-, Landes- und Kulturgrenzen hinweg miteinander zu verständigen. Lokale Szenen, Internetplattformen, Videos auf YouTube, Dokumentationen... bilden ein gemeinsames globales Netzwerk, dessen Teile sich gegenseitig beeinflussen. Die weltweite Verbreitung von Parkour wird von einer Stärkung der Parkourgemeinschaften vor Ort begleitet. (vgl. Borden 2001 S. 126)

Parkour in Wien

Ab 2001 begannen, inspiriert durch „*Jump London*“ und „*Yamakasi*“, die ersten Jugendlichen in Österreich Parkour für sich zu entdecken. Im Jänner 2006 ging das Parkour-Vienna Forum (www.parkourvienna.at/forum) erstmals online und ist mittlerweile die wichtigste Plattform für Parkour in Österreich. Seit Juli 2006 werden wöchentlich, als „Forum-Meetings“ bezeichnete offene Trainings abgehalten.

Wien verfügt über eine Vielzahl an Orten die sich für das Training von Parkour gut eignen. Die bekanntesten sind MQ (Museumsquartier), Senfbauten (10. Bezirk), Haus des Meeres, Andreasgasse, Donauinsel. Vor allem in den warmen Monaten sind regelmäßig Traceure und Traceurinnen im öffentlichen Raum anzutreffen.

Der 2007 in Wien gegründete Verein CAM (Creative Acrobatic Movements) öffnete sich ab 2008 im Rahmen des „OneFamily“ Projekts (Leech, Dimon „One Family“) für Traceure und Traceurinnen und stellt vor allem im Winter eine wichtige Trainingsressource dar. Parallel dazu organisieren seit 2009 Mitglieder des Parkour-Vienna Forums ein wöchentliches Hallentraining während der Wintermonate.

Es besteht ein reger Austausch mit Traceuren und Traceurinnen aus anderen Städten und Ländern. Es kommt regelmäßig zu wechselseitigen Einladungen und gemeinsamen Training. Eine große Rolle spielen dabei „Jams“ – das gemeinsame Training in großen Gruppen. Diese werden gut besucht und tragen zum Zusammenhalt der Parkourszene bei.

⁴ z.B.: David Belle, Chris „Blanc“ Rowats, Daniel Ilabaca, Forrest, Dan Edwardes

Die Größe der Wiener Parkourszene ist schwer einzugrenzen, das Parkour-Vienna Forum hatte 2008 bereits über 1000 registrierte Nutzer und Nutzerinnen. Die Zahl der kontinuierlich trainierenden Traceure und Traceurinnen ist jedoch bedeutend geringer (nach Schätzung des Autors unter 100 in Wien).

Parkour-Philosophie

Menschen rund um den Planeten sehen sich mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert: die zunehmende Pluralisierung der Gesellschaft, die Auflösung von Sicherheiten, die Zerstörung der Umwelt, die Individualisierung von gesellschaftlich verursachten Problemen, die ungerechte Verteilung von Ressourcen, die immer dichtere Überwachung und Kontrolle, die Passivität des Konsums, zunehmender Leistungsdruck, Beschränkung von Freiräumen...

Parkour bietet einen Lebensentwurf, der auf den Werten Respekt, Nachhaltigkeit, Freiheit und Selbstbestimmtheit aufgebaut ist. Parkour ist eine handlungsorientierte Lebenseinstellung, in der diese Werte durch die körperliche Auseinandersetzung mit der Umgebung im Allgemeinen und der Stadt im Speziellen gelebt werden. Parkour grenzt sich somit von einer kapitalistischen Gesellschaft ab, deren Leitgedanken die wirtschaftliche Profitmaximierung, sowie Verwirklichung durch Konsum sind.

„So right now do your thing, live your life and so stop living in fear.“⁵ (Belle 2009)

Parkour ist der Versuch den Einfluss auf das eigene Leben wieder auszudehnen, zu erlernen Sicherheit in Risikosituationen herzustellen und die eigene Lebenswelt als vielfältig wahrnehmen und durch das eigene Handeln zu gestalten. Die Disziplin Parkour ist für den Traceur bzw. die Traceurin ein Weg, um zu einem stärkeren und freieren Menschen zu werden, der unterschiedlichsten Herausforderung entgegentreten kann. David Belle, der Begründer von Parkour, sieht das Ziel der Disziplin darin für sich selbst und andere nützlich zu sein/helfen zu können. (vgl. Belle 2009)

Damit erhält Parkour einen Sinn über die körperliche Ertüchtigung hinaus und bietet einen möglichen Lebensentwurf an, nach dem durch das eigene Streben nach persönlicher Entwicklung und Freiheit die Welt lebenswerter für alle Menschen werden kann, ohne sie dabei zu zerstören. Dies steht der neoliberalen Maxime entgegen, wonach das Wohlergehen der Wirtschaft automatisch das Wohlergehen Aller mit sich bringt.

⁵ „Genau jetzt mach dein Ding, leb dein Leben und hör auf in Angst zu leben.“ (Übersetzung MD)

Durch kontinuierliches Training und unterschiedliche Herausforderungen wird der eigene Handlungsspielraum erweitert und durch den Einsatz der eigenen Fähigkeiten Einfluss genommen/Veränderung bewirkt. (siehe „Parkour und Risiko“) Dies kann als der Versuch interpretiert werden, fähig zu sein „Sicherheit unter Ernstfallbedingungen selbst und aktiv herzustellen.“ (Goering (2007) S. 42) Dieser Entwicklungsprozess ist vordergründig ein körperlicher, ermutigt aber darüber hinaus zur geistigen und spirituellen Entwicklung.

*“So the training must be such that when you are in a real situation you react right away.”*⁶ (Belle 2009)

Respekt

Der Begriff Respekt hat in Parkour eine dreifache Bedeutung:

Respekt gegenüber der Umgebung durch die sich ein Traceur bzw. eine Traceurin bewegt.

Dies kommt in der Aufforderung „Leave no Trace“ zu tragen – ein Traceur bzw. eine Traceurin hinterlässt möglichst wenige Spuren, verlässt seine Umgebung mindestens so sauber und intakt wie er bzw. sie diese vorgefunden hat und vermeidet es Schäden anzurichten. (vgl. Parkour Visions o.J.)

Respekt gegenüber anderen Menschen in dieser Umgebung.

Parkour fordert auf anderen Menschen mit Respekt zu begegnen, selbst wenn diese keinen Respekt und kein Verständnis zeigen, ohne sich jedoch zu unterwerfen. In der Praxis stellt dies Traceure und Traceurinnen immer wieder vor Entscheidungen bei denen es abzuwägen gilt, welche Grenzen eingehalten und welche überschritten werden. Ebenso gilt es anderen Traceuren und Traceurinnen gegenüber respektvoll und hilfsbereit zu sein. Dies beinhaltet es, ihre Erfolge zu würdigen und sie bei ihrer Entwicklung zu unterstützen.

Respekt gegenüber sich selbst

Es gilt die eigenen Grenzen kennen zu lernen, zu würdigen und beständig zu versuchen diese schrittweise auszudehnen. Einschränkungen und Schwächen werden ebenso wie Stärken akzeptiert und tragen zu einer gesunden Selbsteinschätzung bei. Durch kontinuierliches Training versucht der Traceur bzw. die Traceurin sich weiterzuentwickeln, wobei er bzw. sie sich das eigene Entwicklungstempo zugesteht und sich nicht mit anderen vergleicht.

⁶ „Das Training muss daher so sein, dass du in einer realen Situation sofort reagieren kannst“ (Übersetzung MD)

Freiheit und Verantwortung

Der Freiheitsbegriff von Parkour ist eng mit Verantwortung verbunden. Freiheit wird nicht einfach durch das Brechen von Regeln, Überspringen von Mauern oder die Überschreitung von Eigentumsgrenzen erreicht, obwohl dies nach außen hin sichtbare Phänomene sein können. Freiheit wird hier sowohl als Freiheit von Fremdbestimmung als auch als Freiheit von selbstauferlegten Fesseln gesehen. Der Schlüssel hierzu liegt darin über die eigenen Ziele, Beweggründe und Fähigkeiten Klarheit zu erlangen und sie in Beziehung zu äußeren Gegebenheiten zu setzen. Dadurch wird es dem Traceur bzw. der Traceurin möglich Entscheidungen bewusst zu treffen und ruft ins Bewusstsein dass er bzw. sie die Verantwortung für seine bzw. ihre Entscheidungen hat.

„If you are afraid to fall, you fall because you are afraid. Everything is choice.”⁷ (Il-abaca 2009)

Parkour, Risiko & Sicherheit

Die Ausübung von Parkour ist eng mit dem eingehen von Risikosituationen verbunden. Traceure und Traceurinnen setzen sich Situationen aus, die von außen betrachtet gefährliche Situationen darstellen. Es wird keine Schutzausrüstung getragen, Matten die den Aufprall dämpfen sind in der Regel nicht vorhanden. Sie erscheinen als Adrenalinjunkies, die ihre Gesundheit riskieren, um etwas zu erleben.

Wie kann in diesem Zusammenhang von einem kompetenten Umgang mit Risiko gesprochen werden? Was unterscheidet Traceure und Traceurinnen von der jugendlichen Mutprobe von einem Dach zu springen?

Risiko und Gefahr

Um das Verhältnis von Parkour und Risiko zu verstehen, muss von dem statischen Konzept Abschied genommen werden, dass die Welt in Sicher und Unsicher unterteilt werden kann.

„Life is already a risk. Life is a permanent risk. [...] So the trick is to be aware of it and live with it.”⁸ (Belle 2009)

Der Risflecting-Ansatz (vgl. Koller 2007) trifft eine Unterscheidung zwischen Risiko und Gefahr, die für das Verständnis für Parkour hilfreich ist: (vgl. Goering 2007)

Risiko - ist durch die eigenen Entscheidungen beeinflussbar

Gefahr - besteht unabhängig von Handelnden und entzieht sich der Einflussnahme

⁷ „Wenn du Angst hast zu fallen, wirst du fallen weil du Angst hast. Alles ist eine Entscheidung.“ (Übersetzung MD)

⁸ „Leben ist Risiko. Das Leben ist ein permanentes Risiko. Der Trick ist sich dessen bewusst zu sein und damit zu leben.“ (Übersetzung MD)

Beispiel: Es ist eine Gefahr, dass während des Trainings das Wetter umschlägt, aber es ist ein Risiko ob und wie bei Regen/Schnee trainiert wird.

Sicherheit als individueller Zustand

Sicherheit ist ein individuell empfundener Zustand und hat oft nichts mit der realen Bedrohung für Leib und Leben zu tun.⁹ Absolute Sicherheit ist selbst mit hohem Aufwand nicht zu erzielen. Menschen sind in der Lage die permanente Unsicherheit die das Leben mit sich bringt, durch eigene Handlungen berechenbarer zu machen.

Durch das eigene bewusste Handeln nehmen Traceure und Traceurinnen Einfluss auf Risikosituationen. Gefahren werden erkannt und in Handlungsstrategien berücksichtigt. Ihre Entscheidungen und Handlungen dienen dazu mit Unsicherheit und Gefahr umzugehen, sie handhabbar zu machen. (vgl. Goering 2007 S. 39)

Bedürfnis nach selbstgewähltem Risiko

Beschränkungen, Reglements, bauliche Maßnahmen sorgen in einer Stadt für eine Minimierung von Risiko. (z.B. Gehsteige, Handläufe an Treppen, Aufzüge, Zebrastreifen, Verbots- und Gebotsschilder...) Klettern, Springen, Laufen... ist nur an wenigen Orten in der Stadt vorgesehen. Gleichzeitig wird dadurch die Möglichkeit verringert Risikosituationen einzugehen und Kompetenz im Umgang mit Risiko zu entwickeln. Menschen werden dazu erzogen sich blind auf diese Schutzmaßnahmen zu verlassen. Versagen diese Maßnahmen kann das fatale Folgen haben.

Beispiel: Wer nie gelernt hat bei einem Sturz instinktiv zu reagieren, hat im Ernstfall (zB bei einer glitschigen Treppe) nicht die nötigen Reflexe. Wer nie gelernt hat zu balancieren, wird im Ernstfall eher das Gleichgewicht verlieren.

Parkour kann somit auch als Antwort auf nicht-beachtete Bedürfnisse in der Stadt gedeutet werden. Dieses Bedürfnis ist die Möglichkeit selbstgewähltes Risiko einzugehen und Sicherheit selbst herzustellen. (vgl. Steidl Bolzano 2007) Es hat sich gezeigt, „[...] *dass in Situationen selbstbestimmten Handelns Risiken angemessener bewältigt werden und dass in vertrauten Bewegungsumwelten höhere Leistungen bei geringerem Risiko erbracht werden*“ (Steidl-Bolzano 2007 S.191)

⁹ Ein plakatives Beispiel sind Kokosnüsse und Haie: Während Haie als sehr gefährlich für die eigene Gesundheit erlebt werden, sterben jedes Jahr mehr Menschen an herabfallenden Kokosnüssen, als an Haien. (vgl. Die Zeit 13.11.2003)

Auch im Bereich der gefühlten Bedrohung durch Kriminalität und der tatsächlichen Kriminalitätsrate gibt es oft keinen linearen Zusammenhang. (vgl. DiePresse.com 28.10.2007)

Einschätzung von Risikosituationen

Die erfolgreiche Bewältigung von Risikosituationen hängt von der Kompetenz in drei Bereichen ab: (vgl. Merkel, Einwanger 2007 S. 138ff)

1) Wahrnehmung

Im ersten Schritt werden Risikofaktoren erkannt und Informationen eingeholt – diese umfassen „Selbstwahrnehmung [...] Wahrnehmung der Gruppendynamik und der Umgebungsbedingungen“. (Merkel, Einwanger 2007 S. 140)

Beispiel: die Distanz des Sprunges, die eigene Verfassung, die Beschaffenheit der Oberfläche, die Erfahrung in ähnlichen Situationen, mögliche Risikofaktoren (Autos, Eis, Erschöpfung...).

2) Beurteilung

Die in der 1. Phase gesammelten Informationen werden zueinander in Beziehung gesetzt. Es wird beurteilt ob die jeweilige Herausforderung mit den eigenen Fähigkeiten zu bewältigen ist. Sowohl hard-skills (Wissen) und soft-skills (soziale Fähigkeiten) sind für die richtige Interpretation der Wahrnehmung nötig.

Beispiel: Reicht die eigene Sprungkraft aus? Mit welchen Techniken können bestimmte Hindernisse sicher bewältigt werden?

3) Entscheidung

Um aufgrund der Beurteilung der Situation die richtige Entscheidung zu wählen, ist Bewusstsein über die eigene Persönlichkeitsstruktur, Entscheidungsprozesse und situationsbezogene Rollendefinitionen nötig. (vgl. Merkel, Einwanger 2007 S. 141).

Beispiel: Was für eine Rolle hat der Traceur bzw. die Traceurin in der Gruppe? Neigt er/sie sich dazu sich zu über- oder unterschätzen? Kann er/sie die getroffenen Entscheidungen umsetzen? Wie wirkt das soziale Umfeld auf die Entscheidung ein?

Traceure und Traceurinnen trainieren um Bewusstsein für sich und ihre Umgebung zu entwickeln, die Wahrnehmungen in Beziehung zu setzen und passende Entscheidungen zu fällen. Sie versuchen somit das Risiko zu optimieren. Dafür ist es nötig die oben beschriebene Einschätzung von Risikosituationen bewusst zu machen.

“You will look and see what’s possible, what’s not possible. And the more you look at it correctly, the less risk you take”¹⁰ (Belle 2009)

Der Risikosituation wird dabei Aufmerksamkeit gewidmet. Es erfolgt eine Fokussierung auf einen bestimmten Bereich der Situation, während ablenkende Umwelteinflüsse ausgeklammert werden.

¹⁰ „Du wirst sehen und erkennen was möglich ist, was nicht möglich ist. Umsomehr du es richtig ansiehst, umso weniger Risiko gehst du ein“ (Übersetzung MD)

mert werden. Dabei erfolgt „eine Analyse im Brückenbereich von Intellekt und Emotion, die zur Entscheidung führt, in die Erfahrung zu gehen - oder aber sie zu unterlassen.“ (vgl. Koller 2003a S. 82)

Intuition

Bei der Einschätzung ist das „Bauchgefühl“ ein wichtiger Indikator dafür wie sehr sich ein Traceur bzw. eine Traceurin einer Situation gewachsen fühlt und wie bewältigbar die jeweilige Situation für ihn bzw. sie ist. Angst zeigt an, dass er bzw. sie für eine spezifische Situation noch nicht bereit ist und erst noch weiter auf ihre Bewältigung hinarbeiten muss. Mit zunehmender Erfahrung entwickelt sich die Fähigkeit Situationen intuitiv einzuschätzen.

Parkour eröffnet durch die körperliche Betätigung einen Weg, sich selbst zu spüren und mit den eigenen Emotionen in Verbindung zu treten. Leben bedeutet hier Entscheidungen aktiv zu treffen anstatt sich einem passiven „Schicksal“ zu ergeben. Ein Traceur bzw. eine Traceurin ist somit für seine Entscheidungen selbst verantwortlich, Erfolg und Misserfolg liegen in seinen bzw. ihren Händen. Gleichzeitig geben Fehler einem Traceur bzw. einer Traceurin einen Hinweis darauf wo er bzw. sie Entwicklungspotential hat.

Scheitern als Lernerfahrung

Über Grenzen hinauszugehen, sich Herausforderungen zu stellen und Risiken einzugehen, beinhaltet auch die Möglichkeit zu scheitern. Parkour erfordert es, verantwortungsvoll mit dieser Möglichkeit umzugehen. Immer ans eigene Maximum zu gehen, würde bedeuten keinen Puffer mehr für unerwartete Ereignisse zu haben (Fliege im Auge, plötzliche Störgeräusche, Muskelkrampf...).

Trainiert wird in einer Umgebung die Fehler zulässt. Dort werden Bewegungen perfektioniert und Fähigkeiten trainiert. In diesen Umgebungen zieht Scheitern vergleichsweise leichte Konsequenzen nach sich (Abschürfungen, Blaue Flecken...), die den Traceur bzw. die Traceurin darauf hinweisen etwas falsch gemacht zu haben und gleichzeitig erlauben aus den eigenen Fehlern zu lernen und einen neuen Versuch anzutreten.¹¹ Dieser Sicherheitspuffer ermöglicht es dem Traceur bzw. der Traceurin der eigenen Kreativität stärker zu folgen und neue Lösungswege auszutesten. Erst wenn er bzw. sie Kontrolle über die „kleinen Dinge“ erlangt hat, macht es Sinn sich auch den „größeren Dingen“ zuzuwenden. (vgl. Edwardes o.J. c)

¹¹ Ein kleiner Fehler bei der Landung in 50 cm Höhe zwingt zum Herabsteigen von einem Hindernis – der gleiche Fehler in 5m Höhe würde einen schweren Sturz nach sich ziehen.

Das Risiko erleben: Flow & Kick

Beim Eingehen von Risikosituationen kann in zwei Qualitäten unterschieden werden, die sich auch auf das Erleben der Situation auswirken:

Flow:

Der Flow ist ein Lebensfreude spendender Bewusstseinszustand in dem „das Fühlen, Wollen und Denken der jeweiligen Person in völliger Übereinstimmung“ sind. (Leitner 2008 S.42)

Die Erreichung des Flow-Zustandes ist abhängig von der Balance zwischen der Schwierigkeit einer Aufgabe und der eigenen Fähigkeit diese zu bewältigen, sowie der Freiwilligkeit mit der eine Risikosituation eingegangen wird. (vgl. Töchterle 2003 S.10; vgl. Csikzentmihalyi 2008)

Kick:

Der Kick ist der Stoß in ein Erlebnis, das sich der Kontrolle der Person entzieht. Dies erzeugt eine künstliche Stresssituation und damit verbunden oft ein Rauschgefühl („Adrenalinrausch“). Der Kick wirkt kurzfristig und bringt keinen Zugewinn an Fähigkeiten. (vgl. Leitner 2008 S. 47f)

Beispiel: Flow stellt sich in Parkour bei der instinktiven und sicheren Bewältigung von Hindernissen ein. Der Kick tritt etwa bei großen Sprünge (von Dächern...) die der Traceur bzw. die Traceurin nicht unbedingt unter Kontrolle hat.

Flow als Risikostrategie in Parkour

“The experienced traceurs do not engage in the activity in order to experience the adrenaline-rush that comes from excessive risk-taking. Rather, they view their practise as challenging themselves to overcome limitation and the restraints of fear and inhibition.”¹² (Edwardes o.J. b)

Erst die eigene Erfahrung macht es für den Einzelnen/die Einzelne möglich Situationen richtig einzuschätzen und Gefahr von Risiko zu unterscheiden. Durch kontinuierliches Training in dem sich Traceure und Traceurinnen bewusst gewählten Risikosituationen aussetzen, können sie den Bereich zwischen Unter- und Überforderung immer genauer bestimmen. Traceure und Traceurinnen streben bewusst auf jenen Bereich zwischen Unter- und Überforderung hin, der die Erlangung des Flow-Zustandes ermöglicht. Ziel des Traceurs bzw. der Traceurin ist es sich instinktiv durch seine bzw. ihre Umwelt zu bewegen. Flow drückt sich somit auf doppelte Weise aus: als „Aufgehen im Tun“ und als flüssige, ineinandergreifende Bewegungsabläufe. (vgl. Green; vgl. Edwardes 2009 S. 138)

¹² „Die erfahrenen Traceure üben diese Aktivität nicht aus um einen Adrenalinrausch zu erleben der durch das eingehen von sehr hohem Risiko kommt. Sie sehen ihre Tätigkeit als Herausforderung an sie selbst, ihre Grenzen und die Fesseln der Angst und Hemmung zu überwinden.“ (Übersetzung MD)

„To Be and to Last“ – Nachhaltigkeit in Parkour

„Parkour is a humble, patient and lifelong discipline, and the human body requires incremental conditioning to ensure its resistance and longevity.“¹³ (TK17, Erwan 2007)

Die Philosophie von Parkour bestärkt Traceure und Traceurinnen darin nach dem Flow zu suchen. Das Ziel ist es in jeder Situation Kontrolle zu behalten und Einfluss nehmen zu können. Parkour zielt darauf ab Menschen nachhaltig stärker und freier zu machen. Dabei geht es nicht darum einmal einen Sprung zu schaffen und eine mögliche Verletzung in Kauf zu nehmen, sondern solange im eigenen Tempo auf ein Ziel hinzuarbeiten, bis es ohne Schaden für einen selbst erreicht werden kann.

Dieser Zugang honoriert nicht jene, die möglichst schnell große und spektakuläre Sprünge vollführen oder sich in gesundheits- und lebensbedrohliche Situationen begeben, sondern jene, die sich kontinuierlich weiterentwickeln und ein Gespür dafür entwickeln die Balance zwischen der Herausforderung und den eigenen Fähigkeiten zu finden. Diese Ausrichtung auf den persönlichen und nachhaltigen Entwicklungsprozess, kann als Unfallpräventionsstrategie gesehen werden.

Das einmalige Überwinden eines oder mehrerer Hindernisse, bedeutet noch nicht das der Traceur oder die Traceurin dieses auch unter Kontrolle hat. Es zeigt sich vielmehr erst bei mehrmaliger Wiederholung ob es sich dabei um Glück oder Können handelt.

Wechselnde Bedingungen (mehr/weniger Anlauf, Nässe, Licht, Erschöpfung...) stellen Traceure und Traceurinnen selbst bei den gleichen Hindernissen vor immer neue Herausforderungen. Wenn ein Sprung nur unter Idealbedingungen gemacht werden kann, hat er nur sehr eingeschränkten Nutzen in Hinsicht auf die effiziente Fortbewegung.

Harte Landungen, das Verlieren der Balance, mangelnde Kontrolle und Präzision sind Zeichen dafür, dass die eigenen Fähigkeiten der Situation noch nicht gewachsen sind. Dadurch ist der Traceur bzw. die Traceurin gefordert die eigenen Fähigkeiten noch weiter zu verbessern.

¹³ „Parkour ist eine demütige, geduldige und lebenslange Disziplin, und der menschliche Körper bedarf stufenweiser Stärkung um seine Resistenz und Langlebigkeit zu sichern.“ (Übersetzung MD)

Parkour und Verletzungen

Die in Parkour angewandten Techniken dienen dazu die entstehenden Krafteinwirkungen auf den Körper in möglichst schonender Weise abzubauen, bspw. den Stoß einer Landung in eine Rolle umwandeln, statt ihn mit den Gelenken abzufedern. Um Verletzungen auf Dauer vorzubeugen ist es anzuraten begleitendes Krafttraining zu absolvieren und regelmäßig zu dehnen

Verletzungen werden in Parkour grundsätzlich als ein Hinweis auf Entwicklungsbedarf in Hinblick auf Wahrnehmung-, Beurteilung- und Entscheidungskompetenz und die Notwendigkeit von weiterem Training (sowohl körperlich als auch mental) gesehen. Gleichzeitig sind auch bei bester Vorbereitung und Verfassung Unfälle nicht ganz auszuschließen, wenn etwa unkontrollierte Zufallskomponenten eintreten. (etwas bricht ohne äußere Anzeichen ab; plötzlicher Krampf; Materialfehler...).

Verletzungen tragen in Parkour nicht zu einem Gewinn an Anerkennung bei, wie in anderen Risikosportarten. (vgl. Leitner 2008 S. 38, vgl. Borden 2001) Wichtig ist vielmehr wie Traceur bzw. eine Traceurin mit Verletzungen umgeht und ob er bzw. sie Respekt vor sich selbst übt. Respekt bedeutet in diesem Zusammenhang die Einschränkungen wahr- und ernstzunehmen und zu einem möglichst erfolgreichen Heilungsprozess beizutragen. Es gilt die Verletzung als weiteres Hindernis zu sehen das nicht ignoriert werden aber überwunden werden kann und das Training entsprechend zu adaptieren.

Wettbewerbe, Vermarktung und Inszenierung

Obwohl sich Parkour gegen Wettkämpfe verwehrt, gibt es immer wieder Competitions, die zumindest in der Nähe von Parkour angesiedelt sind. (z.B. Red Bull Art of Motion; Barclaycard Freerunning Championships)¹⁴ Diese zielen darauf ab den Athleten und Athletinnen unter Stresssituationen Höchstleistungen abzufordern und diese entsprechend zu inszenieren (Sound, Licht, Videos). Entsprechend oft kommt es zu Verletzungen. (vgl. ParkourVienna Forum 2009a)

„Competition encourages the unready to sacrifice their health for early victories, or to reach a ranking that has no true meaning.“¹⁵ (TK17, Erwan 2007)

Konkurrenz und Wettkämpfe werden von den meisten Traceuren und Traceurinnen abgelehnt und die Entwicklung eines von innen kommenden Selbstwertgefühls angestrebt.

¹⁴ In Wettbewerben wird meist von „Freerunning“ gesprochen, einer Bewegungskunst die nah mit Parkour verwandt ist, deren Fokus jedoch nicht auf Effizienz sondern Ästhetik liegt. Freerunning umfasst daher auch Saltos, Schrauben...

¹⁵ „Konkurrenz ermutigt die Nicht-Bereiten ihre Gesundheit für schnelle Siege zu opfern, oder um eine Platzierung zu erlangen die keine wahre Bedeutung hat.“ (Übersetzung MD)

Eng verbunden mit Wettkämpfen ist die Vermarktung von Parkour, die sich des Kicks bedient: Spektakuläre Sprünge unter Todesgefahr, durch entsprechende Kameraeinstellungen und Schnitte noch verstärkt werden, machen den Rausch des Adrenalins in Videos spürbar.

„Kick lässt sich verkaufen, Flow nicht!“ (Töchterle 2005 S. 153)

Durch diese Art der Inszenierung von Parkour, verschiebt sich der Fokus von der Suche nach dem Flow hin zum unkontrollierbaren Kick, der jedoch vermarktet werden kann, da er nach außen hin sichtbar ist.

Leistungsdruck & Kicksuche als Gruppenprozesse

Die Leistungen von erfahrenen Traceuren und Traceurinnen sind das Ergebnis oft jahrelangen Trainings. Viele Menschen wollen ebenso spektakuläre Leistungen vollbringen, ohne jedoch dementsprechend viel Zeit und Arbeit zu investieren. Auf YouTube finden sich unter dem Begriff „Parkour“ etliche Videos, die vor allem männliche Jugendliche dabei zeigen wie sie bei Mutproben von Dächern springen. Dadurch setzen sie sich einem Risiko aus das ihre eigenen Fähigkeiten oft bei weitem übersteigt. Sie sind dabei auf der Suche nach dem Kick und agieren nach der Maxime „höher, weiter, schneller“ die von Parkour abgelehnt wird.

Dadurch wird das Training der Grundlagen vernachlässigt und der Körper hat keine Möglichkeit sich langsam an die immer größeren Belastungen anzupassen, indem:

- a) die Reaktionen sich verbessern
- b) der Körper leistungsfähiger und resistenter wird
- c) die Körperkontrolle durch Bewegungserfahrung steigt (10000 Stunden Regel)¹⁶
- d) die Kompetenz Risiken richtig einzuschätzen geschult wird.

Unsaubere Techniken und fehlende Kraft sind bei kleinen Sprüngen in Bodennähe kein Problem, auf weite Distanzen oder in mehreren Metern Höhe können sich Fehler aber fatal auswirken. Verletzungen/Abnutzungerscheinungen sind die Folge, die jedoch ignoriert oder in Kauf genommen werden. (vgl. Blane 2007)

Gleichzeitig entsteht so ein Druck auf die ganze Community, ebenfalls die eigenen Grenzen zu ignorieren um schneller zum Ziel zu kommen. Hier setzen Phänomene wie Risikoschub (durch die Gruppe erhöhte Bereitschaft riskante Situationen einzugehen) und Groupthink (Bedenken werden fallen gelassen um die Einmütigkeit der Gruppe nicht zu stören) ein. (vgl. Töchterle 2003 S. 8f) Darüber hinaus wird in der Öffentlichkeit durch als Parkour bezeichnete Mutproben ein falsches Bild von Parkour erzeugt und bestehende Vorurteile bestätigt.

¹⁶ Die Regel besagt, dass erst nach 10000 Stunden, die einer bestimmten Tätigkeit gewidmet werden, diese wirklich, auf Weltklasselevel, beherrscht wird. (vgl. Levitin in Beck 2008)

Verbote

Ob sich ein Mensch in einer Situation sicher fühlt, hängt in einem starken Maße davon ab wie vertraut er bzw. sie mit der Situation ist, wie gut seine Fähigkeiten ausgeprägt sind diese Situation zu bewältigen und in welcher Verfassung er bzw. sie sich befindet. Von außen ist eine solche Einschätzung nur schwer möglich und wird mit zunehmender Entfernung schwieriger. (vgl. Töchterle 2007)

„Die hilflose Unfähigkeit, wirksame Präventionsvorschläge machen zu können, drückt sich in Radikalismen aus.“ (Töchterle 2007 S. 75)

Zur Herstellung von vermeintlicher Sicherheit werden somit Maßnahmen ergriffen, die einerseits Menschen einschränken und andererseits am Ziel vorbeigehen, da Risikoräume damit verschlossen werden. Dafür wird auch in Kauf genommen, dass positive „Nebenwirkungen“ des Risikoverhaltens (Erwerb von Kompetenz, Aggressionsabbau, körperliche Fitness...) geopfert werden.

„Risikosport bietet für den Sensation Seeker ein großes Anreizpotential, womit Menschen die sich – aus Langeweile – aggressiv verhalten, eine (meist) sozial verträgliche Alternative aufgezeigt werden könnte.“ (Mehr 2007 S. 58)

Dem liegt ein Weltbild zugrunde, das Menschen nicht zutraut für sich selbst verantwortlich zu sein und von Anderen, vor sich Selbst und den Konsequenzen ihrer Entscheidungen beschützt werden müssen.

Über die vermeintlich schützende Funktion hinaus haben Verbote jedoch auch die Funktion bestehende Machtverhältnisse zu wahren. (siehe „Politische Dimension von Parkour“) Aktuelle Beispiele dafür sind Parkourverbote in England (vgl. Morton Parkour Ban) und der Einsatz von Vandal Paint (unabwaschbare Spezialfarbe, die an Haut und Kleidung haftet). Verstöße werden nach dem Anti-Social-Behaviour-Act bestraft, der im härtesten Fall mehrere Jahre Haftstrafe nach sich ziehen kann.

Hallentraining

Turn- und Sporthallen als Trainingsorte für Parkour sind umstritten. Einerseits bieten sie die Möglichkeit für Experimente und die Anordnung von Hindernissen nach dem eigenen Geschmack, andererseits ist die Gefahr hoch, damit zentrale Kompetenzen wie Anpassungsfähigkeit und Risikokompetenz nicht entsprechend zu entwickeln. Hallentraining kann daher als Ergänzung des Trainings eines Traceurs bzw. einer Traceurin gesehen werden, soll aber nicht zum einzigen Trainingsort werden.

Dennoch gewinnen Turn- und Sporthallen als Trainingsorte für Traceure und Traceurinnen zunehmend an Bedeutung. Gründe dafür sind:

- Parkour wird zunehmend für den Turnunterricht, bzw. im Rahmen der außerschulischen Jugendarbeit entdeckt. Mittlerweile existieren detaillierte Anleitungen für die Adaption von Parkourtechniken für den Turnunterricht. (vgl. Rochhausen 2009).
- Hallen ermöglichen es auch bei kaltem/schlechten Wetter das Training in bequemer Umgebung fortzusetzen.
- Sie bieten Schutz durch Matten, Weichböden und Polsterungen.
- Die Konstellation der Hindernisse ist in Hallen sehr leicht veränderbar.
- Hallen schließen eine Reihe von potentiellen Störfaktoren aus (Nässe/Eis, Konflikte mit Anrainern/Security/Polizei, Autoverkehr...)

Gleichzeitig bringen Hallen auch negative Aspekte für den Traceur bzw. die Traceurin mit:

Vermeintliche Sicherheit

Die geschützte Umgebung (Matten, weiche Oberflächchen) verleitet über das eigene Können hinauszugehen „*da eh nichts passieren kann*“. In der Folge werden Sprünge und Landungen unkontrolliert. Dementsprechend kommt es in Hallen immer wieder zu Verletzungen (meist Bänder- und Gelenksverletzungen). Dieser Entwicklung kann gegengesteuert werden, darüber reflektiert wird, was geschehen wäre, wenn dieser Sturz auf Beton passiert wäre.

Beschränkte Umsetzbarkeit im Freien

Die Umgebung außerhalb einer Halle ist in den meisten Fällen nicht mit der Trainingssituation in einer Halle zu vergleichen. Der Umgang mit Einflüssen wie die Angst vor dem Sturz auf Beton, die unterschiedliche Beschaffenheit von Mauern, die Härte von Asphalt... können in der Halle nicht erfahren werden.

Beschränkte Verfügbarkeit

Aufgrund von Zugangsregelungen, Öffnungszeiten, verbindlichen Mitgliedschaften und Mitgliedsbeiträgen sind Hallen als Trainingsorte nur begrenzt zugänglich. Zudem könnten aus Haftungsgründen Regelungen und Beschränkungen eingeführt werden wie dies bei anderen Sportanlagen üblich ist.

Einschränkung der Entwicklung von Wahrnehmungs- und Problemlösungskompetenz

Aufgrund der einfachen Veränderbarkeit von Hindernissen, wird die Notwendigkeit sich an architektonische Gegebenheiten anzupassen stark abgeschwächt. Die Notwen-

digkeit des Traceurs bzw. der Traceurin kreative Lösungswege zu entwickeln, wird durch die Möglichkeit der physischen Neukonstellation der Hindernisse aufgelöst. Auch die Entwicklung des „Parkour-Auges“ wird nicht gefördert.

Parkour und Stadt – Körper und Raum

Traceure und Traceurinnen treten in eine bewusste Interaktion mit ihrer Umgebung. Die Architektur¹⁷ wird dabei mit allen Sinnen wahrgenommen und dadurch körperlich erfahren. (vgl. Borden S. 202) Durch die aktive, körperliche Auseinandersetzung mit der vorhandenen Architektur, bauen Traceure und Traceurinnen eine intensive Beziehung zur Oberfläche ihrer Umgebung auf. In der Stadt unübliche und nicht eingeplante Fortbewegungsformen (Springen, Laufen, Klettern...) ermöglichen es Traceure und Traceurinnen neue Räume zu schaffen. Durch ihre Bewegung verbinden sie Teile der Stadt, die zuvor nicht in Verbindung miteinander standen. Es entstehen neue Räume, die sich nicht auf die Ebene des Bodens/der Straße beschränken, sondern die Stadt wieder 3-dimensional wahrnehmen und nutzen.

Das „Parkour-Auge“ – Bewusste Wahrnehmung der Umgebung

Während der Ausübung von Parkour bringt sich der Traceur bzw. die Traceurin wiederholt in Situationen deren Bewältigung seine bzw. ihre volle Aufmerksamkeit erfordert. Dies unterstützt die Entwicklung der Fähigkeit zur Fokussierung auf eine komplexe Aufgabe und die bewusste Wahrnehmung der Umgebung.

Da es keine vorgefertigten oder durch Reglement bestimmten Trainingsorte gibt¹⁸, sind Traceure und Traceurinnen darauf angewiesen Hindernisse und Trainingsmöglichkeiten als solche zu erkennen. Durch kontinuierliches Training im urbanen Raum, entwickeln Traceure und Traceurinnen eine spezielle Wahrnehmung für ihre Umgebung. Die der Architektur innewohnenden Möglichkeiten in Hinblick auf Parkour erschließen sich mit zunehmender Auseinandersetzung damit. Zu Beginn erscheinen meist nur gut sichtbare, isolierte Hindernisse als lohnende Trainingsgelgenheiten. Mit zunehmender Erfahrung und Können eröffnen sich immer mehr Möglichkeiten Objekte miteinander zu verbinden. So werden ganze Serien von Hindernissen zu immer komplexeren Überwindungen verbunden.

¹⁷ Der Begriff Architektur beschränkt sich hier auf die von Menschen geschaffene Umgebung (zB die Stadt) – im speziellen auf die Oberfläche des städtischen Raumes.

¹⁸ Anders als etwa beim Fußballspiel (Fußballfeld) oder Leistungsturnen (reglementierte Bewegungsfiguren).

Um solche Abfolgen zu ermöglichen müssen Traceure und Traceurinnen lernen die Architektur „zu lesen“. Sie entwickeln geistige und visuelle Aufmerksamkeit für die Einzelheiten des städtischen Raumes. (vgl. Borden 2001 S. 204; vgl. TK17 2008)

Diese ist sowohl breit gefächert als auch fokussiert. Einerseits wird Umgebung mit einem möglichst breiten Blick analysiert, um eine Vielzahl von möglichen Wegen zu erkennen. Danach erfolgt die Fokussierung auf den ausgewählten Weg und die Details der darin enthaltenen Objekte. (vgl. Borden 2001 S. 194f)

Dekonstruktion und Neuerschaffung

“They built and we came and found... parkour”¹⁹ (Belle 2009)

Mit der Dekonstruktion von Räumen in einzelne Objekte, die es in unendlich vielfältiger Weise neu zu verbinden gilt, wird auch die Logik infrage gestellt, die diese Räume erschaffen hat.

Beispiel:

Ein öffentlicher Platz (z.B. Museumsquartier in Wien) besteht aus unterschiedlichen baulichen Elementen. Dies beispielsweise Mauern in unterschiedlicher Größe, Blumenbeete, Bäume, Bänke, Fahrradständer... Diese Objekte wurden nach einem bestimmten Plan so angeordnet und erfüllen eine bestimmte Funktion innerhalb dieses Planes. Sie leiten die Schritte der Passanten und PassantInnen, ziehen Grenzen und teilen die bestehende Fläche. Traceure und Traceurinnen versuchen die einzelnen Elemente des Platzes wahrzunehmen. Indem sie von einem Fahrradständer zum nächsten springen, verbinden sie diese Objekte auf eine Weise wie sie bisher nicht vorgesehen war.

Parkour geht über die bloße Dekonstruktion von Räumen hinaus und setzt einen eigenen Gesellschaftsentwurf entgegen. (vgl. Borden 2001) Ziel ist es, die Stadt nach den Werten von Parkour zu nutzen und damit möglichst große Freiheit, selbstgewähltes Risiko und aktive Lebensgestaltung an die Stelle von Bequemlichkeit und Passivität zu setzen. (vgl. „Überwindung der Bequemlichkeit“) Dabei verändert Parkour nicht die Architektur der Stadt, um den Bedürfnissen von Traceuren und Traceurinnen gerecht zu werden. Parkour nutzt Bestehendes auf eine neue Art und Weise, die in Auftragsvergabe, Planung und Erbauung nicht vorhergesehen werden konnte. Die Nutzung durch Traceure und Traceurinnen, kann der eigentlich vorgesehenen Funktion komplett entgegenlaufen – etwa wenn Handläufe bei Treppen für Balanceübungen genutzt werden. (vgl. Belle 2009)

¹⁹ „Sie bauten und wir kamen und entdeckten... Parkour“ (Übersetzung MD)

Aneignung der Stadt – Bedeutung schaffen

Parkour bietet für Traceure und Traceurinnen die Möglichkeit zur eigenmächtigen Aneignung ihrer Umgebung. (vgl. Leitner 2008 S. 119f) Orte in der Stadt bekommen neue Bedeutungen zugeschrieben und werden zu wertvollen Ressourcen – zu sogenannten „Spots“. Was bislang schlicht ein ausgetrockneter Brunnen oder ein als Durchgang genutzter Innenhof war, wird zu einem gut besuchten Trainingsort. Ein bisher toter/ungenutzter Ort wird mit Leben erfüllt, das über die rein körperliche Betätigung hinausgeht. Traceure und Traceurinnen bauen durch das anstrengende und kontinuierliche Training eine Beziehung zum jeweiligen Spot auf. Dieser dient auch als Gradmesser für die Entwicklung in Hinblick auf Parkour. Herausforderungen die zuvor nicht entdeckt wurden, stechen ins Auge; erweiterte Fähigkeiten erlauben immer komplexere Kombinationen vor Ort. Spots sind somit jene Orte an denen eine besonders intensive Auseinandersetzung zwischen Traceur bzw. Traceurin und Architektur stattfindet.

Die Anonymität der Stadt wird durchbrochen, es werden Bekanntschaften geschlossen, Erfolge und Misserfolge geteilt und Freundschaften gepflegt. Gemeinsames Training, gegenseitige Unterstützung und der gemeinsame Versuch die Grenzen der Architektur auszuloten, tragen zur Entwicklung einer Gruppenidentität bei.

Schäden durch Parkour

“Leave no trace” – ”Hinterlasse keine Spur” steht für den Respekt (siehe „Parkour Philosophie“) vor der Umwelt und stellt ein unerreichbares und dennoch angestrebtes Ideal dar. Unerreichbar, da praktisch jede Landung, jedes Aufsetzen der Hände und jede Berührung eines Objekts (minimale) Spuren hinterlässt.

Durch intensive Nutzung von bestimmten Spots häufen sich diese Spuren jedoch an und werden sichtbar. Dies kann dazu führen, dass Objekte schmutzig oder beschädigt werden. Dies wird in der Regel in Kauf genommen, wenngleich darauf Acht genommen wird, keine unverhältnismäßigen Spuren zu hinterlassen (z.B. auf einer frisch gestrichenen Mauer). Dass mit der Zeit Schäden bzw. Abnutzungserscheinungen auftreten, scheint jedoch unvermeidbar. Dies gilt jedoch für fast alle Tätigkeiten, insbesondere jene die mit Sport und Bewegung in Verbindung stehen (z.B. zerbrochene Scheiben beim Fußballspielen, Schäden durch Skateboards). Derartige Schäden werden oft als verantwortungslos und an der Grenze zum Vandalismus wahrgenommen

Die durch Traceure verursachten Schäden, werden auch deshalb verstärkt wahrgenommen, da die Ausübung von Parkour die Aufmerksamkeit der Umgebung auf sich zieht. Traceure und

Traceurinnen bewegen sich auf ungewohnte, oft spektakuläre, Weise durch die Stadt und fallen aufgrund ihrer Abweichung von der Norm auf.

Ein aufmerksamer Blick auf die Stadt zeigt jedoch, dass auch andere Fortbewegungsmethoden Schaden und Abnutzung mit sich bringen, teilweise in einem Maß, das jenes von Parkour weit übersteigt. Ein Beispiel ist der innerstädtische Autoverkehr und die dadurch entstehenden Schäden für Architektur (Straßenabnutzung, Verschmutzung) und Menschen (Unfälle, Gesundheitliche Belastung, Lärm, mehr Parkraum als Grünflächen).

Politische Dimension von Parkour

„Sie nehmen sich das Recht, den Raum auf ihre individuelle Art anzueignen und sehen nicht die Nutzung durch Erwachsene, als richtungsgebend“ und zeigen sich somit als „selbstbewusste MitbürgerInnen in der Öffentlichkeit“ (Leitner (2008) S. 119)

Traceure und Traceurinnen verbringen einen Großteil ihrer Trainingszeit im öffentlichen Raum. Dabei erschließen sie sich den städtischen Raum auf andere Weise als von der Norm vorgesehen ist. (siehe „Überwindung der Bequemlichkeit“) Die Überschreitung von Grenzen und Nutzungsvereinbarungen (sowohl ausgesprochenen als auch unausgesprochenen), führt zu Konflikten mit anderen NutzerInnen des Öffentlichen Raumes, ebenso wie mit Ordnungs- und Sicherheitspersonal, deren Aufgabe es ist für die Einhaltung von Nutzungsnormen zu sorgen. Daraus folgt, dass sich Traceure und Traceurinnen „ihren“ Raum nicht nur körperlich erschließen müssen, sondern auch politisch, indem sie in wiederkehrenden Aushandlungsprozessen stehen in denen das Recht auf die freie Nutzung der Stadt einfordern.

Überwindung der Bequemlichkeit – (Er)Leben statt Konsumieren

„We live in a bland culture governed by the sacred principle of CONVINIENCE. Everything around us , right down to the most mundane aspects of our daily lives is pre-planned, pre-arranged and pre-packed so as to ensure an absolute minimum of time consuming, conscious involvement from us. You don't think so? Look around you.“²⁰ (Bowman, zit. In Borden 2001 S. 190)

Unsere Gesellschaft ist auf größtmögliche Bequemlichkeit und damit die Vermeidung von unmittelbaren Risiken ausgerichtet. Diesen begegnet die moderne Gesellschaft mit immer größerem Aufwand an Sicherung und Bewahrung, einerseits durch Technologie, andererseits durch Regeln. Das Ergebnis ist, dass Menschen Verantwortung an Apparate (technische wie institu-

²⁰ „Wir leben in einer langweiligen Kultur, bestimmt durch das geheiligte Prinzip der BEQUEMLICHKEIT. Alles um uns herum, bis hin zu den einfachsten Dingen des Alltags ist vor-geplant, vor-bestimmt und vor-gepackt um uns nur ein absolutes Minimum an Zeitaufwand und bewusster Auseinandersetzung abzuverlangen. Du denkst nicht so? Sieh dich um.“ (Übersetzung MD)

tionelle) verlagern, um von Sorge entlastet zu werden, sich aber gleichzeitig damit in immer höheren Maße anonymen Mächten ausliefern (vgl. Strasser zit. in Goering 2007 S. 40) und zu passiven Konsumenten und Konsumentinnen werden.

Parkour setzt der passiven Bequemlichkeit das Konzept des aktiven (Er)Lebens entgegen. Parkour erfordert eine aktive Auseinandersetzung mit der Stadt. Bequemlichkeit wird als Leitmotiv für die Fortbewegung im städtischen Raum in Frage gestellt. An diese Stelle tritt der Versuch den eigenen Lebensraum den eigenen Fähigkeiten entsprechend zu nutzen.

Dadurch wird ein Bereich geschaffen, in dem eigene Handlungen eine erfahrbare Wirkung haben. Die durch Architektur vorbestimmten Routen in einer Stadt werden durch Parkour außer Kraft gesetzt. Einzelne Objekte im Raum werden zu völlig neuen Wegen verbunden. Dadurch schaffen Traceure und Traceurinnen neue Räume die nicht nach den Kriterien von StadtplanerInnen, ArchitektInnen, Behörden... gestaltet sind, sondern einer eigenen Logik folgen. Im Mittelpunkt steht nun nicht mehr die Bequemlichkeit, und damit verbunden Passivität, (vgl. Borden 2001 S. 189f) sondern die durch die eigenen körperlichen und geistigen Fähigkeiten ermöglichte Bewältigung von Herausforderungen.

Parkour sprengt damit selbstauferlegte Grenzen, die unser tägliches Verhalten und unsere Fortbewegung in einer Stadt bestimmen. Parkour ist „...eine Herausforderung unserer alltäglichen Konzepte der Funktionen von Gebäuden, und der abgeschlossenen Welt die wir für uns aus dieser unbegrenzten Stadt geschaffen haben“. (Hodgkinson zit. in Borden 2001 S. 191) (Übersetzung MD)²¹

Kritik der Funktionseinschränkung

Der städtische Raum ist geprägt von Spezialisierung und Funktionseinschränkung. Sowohl große Räume (Einkaufszonen, Sitzzonen, Erholungszonen, Durchgangszonen...), als auch darin enthaltene einzelne Objekte (Hydranten, Bänke, Geländer) und Symbole (Bodenmarkierungen...), sind auf einen bestimmten Nutzen ausgerichtet. Dieser Nutzen ist meist sehr eingeschränkt und macht das jeweilige Objekt auf den ersten Blick für nichts anderes nutzbar. (z.B. die Umzäunung eines Blumenbeets) Durch die Überschreitung von baulichen (Mauern, Brunnen, Geländer...) und/oder symbolischen (Bodenmarkierungen, Begrenzungssteine...)

²¹ „[...] a challenge to our everyday concepts of the functions of buildings, and to the closed world we create for ourselves out of this massively unlimited city“

Grenzen üben Traceure und Traceurinnen Kritik an der Beschränkung von Bewegungsfreiheit und der Funktionseinschränkung²² von Räumen in der Stadt.

Durch die kontinuierliche Auseinandersetzung mit der Umgebung, wird eine spezielle Wahrnehmung der Umgebung geschult. (Siehe „Das Parkour-Auge“) Schrittweise wird die Konditionierung überwunden, die Menschen automatisch dazu bringt, die vorgegeben Funktionen als einzig mögliche zu sehen.

“But if you look at a Monkey... if you were to stop him in the moment he is in the middle of doing a jump, you press pause and then you ask him, ‘Why are you doing this? Why are you moving?’ I think the monkey would answer: ‘And you? Why are you NOT moving?’”²³ (Belle 2009)

Indem sich Traceure und Traceurinnen die Normen für Fortbewegung in und Nutzung der Stadt überwinden, zeigen sie dass diese Regeln keine unausweichlichen Zwänge darstellen. Andere Nutzer und Nutzerinnen der Stadt werden dadurch erinnert, dass die persönliche Einschränkung der eigenen Bewegungsfreiheit auf der Entscheidung beruht sich einer Norm anzupassen. Diese Erkenntnis lässt sich über die Bewegungsfreiheit hinaus auf das ganze Leben in der Stadt ausdehnen.

Herrschaft über den Raum

In Räumen bilden sich nach Bourdieu gesellschaftliche Verhältnisse und Werte ab. (vgl. Bourdieu et al. 2005) Eine Kritik von Architektur durch Parkour ist somit auch eine Kritik an der Gesellschaft, die diese Architektur erst erschaffen hat. Durch ihr Handeln werfen Traceure und Traceurinnen kontinuierlich die Frage auf, wer über den öffentlichen Raum bestimmen darf. Die Legitimität von Hausordnungen und Verhaltensnormen in öffentlichen und halböffentlichen Räumen der Stadt wird in Frage gestellt.

„Die architektonischen Räume, deren stumme Gebote sich direkt an den Körper wenden, fordern von ihm [...] Ehrerbietung ein. Dank ihrer weitgehenden Unsichtbarkeit sind sie die zweifellos wichtigsten Komponenten der Machtsymbolik“ (Bourdieu et al. 2005 S. 120)

Im Kern geht es um eine politische Frage: Wer hat das Recht über einen Raum zu bestimmen? Jene die ihn nutzen, oder jene die ihn besitzen?

²² Der städtische Raum ist stark spezialisiert: Konsumzonen, Gehzonen, Fahrzonen, Erholungszonen, Spielzonen, Sportzonen, Sitzzonen, Transitzonen...

²³ „Aber wenn du einen Affen ansiehst... wenn du ihn mitten im Sprung stoppen würdest, ihn anhalten würdest und ihn dann fragst, ‚Warum springst du? Warum bewegst du dich?‘ Ich denke der Affe würde fragen: ‚Und du? Warum bewegst du dich NICHT?‘“ (Übersetzung MD)

Diese Frage stellt sich umso stärker, je weiter Besitz und Nutzung auseinanderklaffen, die sich in der zunehmenden Verknappung von Freiraum äußert. Diese ist eine Folge der zunehmenden Verbauung und Privatisierung von öffentlichem Raum in Städten.

Parkour sieht die Stadt als einen vielfältigen Raum, den es sich aktiv in immer neuer Weise zu erschließen gilt. Der öffentliche Raum wird wieder zu einem Ort der Kreativität und des Handelns gemacht. (vgl. Borden 2001 S. 187) Dies beinhaltet, dass auch Traceure und Traceurinnen keinen Anspruch erheben können, DIE richtige Weise zur Nutzung der Stadt gefunden zu haben. Vielmehr betätigen sie sich als Entdecker und Entdeckerinnen der unendlichen Möglichkeiten, die eine Stadt bietet.

Parkour als urbanes Jugendphänomen

Mit der BBC Dokumentation Jump London (2003) rückte Parkour ins öffentliche Bewusstsein. Seitdem bilden sich in Städten auf der ganzen Welt Gemeinschaften (Communities) von vornehmlich Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die die Möglichkeiten des urbanen Raumes nutzen, um ihre körperlichen Fähigkeiten zu trainieren.

In der öffentlichen Wahrnehmung wird dies meist als Parkour oder Freerunning bezeichnet, auch wenn dies nach der obigen Definition nicht zutreffend ist, da - wie hier dargestellt - Parkour weit über das „Herumspringen“ in der Stadt hinausgeht. Parkour ist aus mehreren Gründen attraktiv:

Bewegung und Fitness

Durch regelmäßiges Training, das den ganzen Körper beansprucht und Kraft, Koordination und Schnelligkeit trainiert, wird der Körper leistungsfähiger und bleibt gesund.

Verfügbarkeit

Praktisch jeder Ort bietet Möglichkeiten in der einen oder anderen Art zu trainieren. Es müssen keine finanziellen Mittel für das Training aufgewandt werden (Mitgliedsbeiträge, Eintritt...), es gibt keine vorgegeben Trainingszeiten und als Ausrüstung genügen robuste Laufschuhe und Sportbekleidung. Wissen in Form von Artikeln und Videos ist im Internet frei zugänglich, ebenso wie gut gemachte Tutorials (Lehrvideos). Der Einstieg ist somit sehr niederschwellig.

Sinnsuche

Parkour kann dazu dienen in einer immer schneller werdenden Welt, in der sich Sicherheiten zunehmend auflösen (Pluralisierung der Lebensentwürfe, Aushöhlung der sozialen Netze...), Halt zu finden, indem bewusst Situationen eingegangen werden in denen Sicherheit aufgrund der eigenen Fähigkeiten hergestellt werden kann. Dabei bietet Parkour eine Lebenshaltung an die darauf ausgerichtet ist, Menschen (sich selbst & anderen) nützlich zu sein. (siehe „Parkour Philosophie“)

Selbstinszenierung und Kreativität

Durch die Kreativität bei der Auswahl und Bewältigung von Hindernissen, können Menschen sich selbst ausdrücken und ihre Individualität sichtbar nach außen tragen. Dabei wird das „Innere Kind“ angesprochen, jener Teil in jedem Menschen der Freude am freien Spiel hat. Regeln und Selbstbeschränkungen werden ein Stück weit abgeworfen und das eigene Leben aktiv und interessanter gestaltet. (siehe „Überwindung der Bequemlichkeit“)

„Parkour seems to be very much about getting in touch with your inner child and taking the interesting way, rather than the easy one.“²⁴ (Powers 2010)

In Kombination mit relativ billigen hochwertigen Kameras und Web 2.0 (YouTube, Facebook...) kann das eigene Können auch einer sehr großen Masse an Interessierten dargeboten werden.

Selbsterfahrung/Risikooptimierung

Parkour verlangt es sich bewusst in Risikosituationen (siehe „Parkour und Risiko“) zu begeben und diese zu bewältigen. Dadurch lernen Menschen sich selbst, ihre Fähigkeiten und Risikosituationen besser einzuschätzen. Wichtig ist es die individuell passende Intensität der Herausforderung zu finden – einerseits soll sie fordern, andererseits bewältigbar sein. (vgl. Goering 2007 S. 43f)

Das Bauchgefühl spielt hierbei eine große Rolle, da die Einschätzung einer Situation nicht allein auf der Ebene der Vernunft erfolgen kann, sondern Gefühle ein wichtiger Indikator für die Angemessenheit einer Herausforderung sind. (siehe Break-Kultur)

²⁴ „Bei Parkour scheint es sehr viel darum zu gehen mit dem inneren Kind in Berührung zu kommen und den interessanten Weg, statt den einfachen Weg, zu wählen.“ (Übersetzung MD)

Gewinn an Selbstbewusstsein

Mit jeder Bewältigung eines Hindernisses steigt die Selbstsicherheit des Traceurs bzw. der Traceurin und ermöglicht es die eigenen Grenzen schrittweise zu erweitern, z.B. indem neue Erschwernisse eingebaut werden. (weniger Anlauf, unterschiedliche Schrittfolge...)

Erfahrung der Wirksamkeit des eigenen Handelns (Selbstwirksamkeit)

Parkour kann nicht konsumiert oder lediglich theoretisch betrieben werden, sondern versteht sich als eine Disziplin des Handelns. Auf getroffene Entscheidung und deren Durchführung folgt ein unmittelbares und überprüfbares Feedback an den Traceur bzw. die Traceurin. Es liegt an ihm/ihr dieses Feedback zu nutzen und sein/ihr Training entsprechend anzupassen. Dadurch gewinnt der Traceur bzw. die Traceurin Macht über sein bzw. ihr Leben und gibt Entscheidungen über die eigene Lebensgestaltung nicht mehr an andere Instanzen ab.

Erlernen von Eigenverantwortung

Traceure und Traceurinnen lernen ihre Entscheidungen auf Basis der eigenen Wahrnehmung und Gefühle zu treffen, mit dem Bewusstsein die Konsequenzen auch selbst tragen zu müssen. Normen, Ver- und Gebote sowie die Anweisungen anderer Menschen spielen nur eine nachgeordnete Rolle bei diesen Entscheidungen. Ob eine Hindernisbewältigung grundsätzlich erlaubt oder verboten ist, sagt nichts über die Fähigkeit des Einzelnen aus, dies erfolgreich zu tun.

Sichtbare Entwicklungsfortschritte

Gesteigerte Körperkontrolle zu Überwindung immer komplexerer Hindernisse, kann nur durch kontinuierliches und diszipliniertes Training erreicht werden. Die Überwindung von bestimmten Hindernissen kann somit von Traceuren und Traceurinnen als Gradmesser für ihren individuellen Entwicklungsprozess gesehen werden. Während die eigenen Fähigkeiten wachsen, gewinnen Herausforderungen zunehmend an Komplexität und/oder Schwierigkeit.

Aneignung der Stadt

Architektonische Vorgaben werden für die eigenen Bedürfnisse adaptiert, soziale Normen werden gebrochen. Dies geht einher mit einer Hinterfragung von Hierarchien (siehe „Politische Dimension von Parkour“), andererseits mit Aushandlungsprozessen wenn unterschiedliche Bedürfnisse aufeinander prallen (zB der Wunsch nach Sicherheit durch Regulierung & der Wunsch nach Bewegungsfreiheit).

Parkour & Jugendarbeit

In den letzten Jahren wird Parkour zunehmend von der Jugendarbeit entdeckt. Bei der Umsetzung kann nicht immer von Parkour im engeren Sinne gesprochen werden, da das Überspringen von Hindernissen im Turnsaal bzw. im Park nur einen Teil von Parkour ausmacht.

Parkour ist unter Jugendlichen populär und wird oft imitiert, ohne jedoch das entsprechende Training und die entsprechenden Fähigkeiten mitzubringen. (siehe „Parkour und Verletzungen“) Verbote sind hier nicht zielführend, da sie einerseits leicht umgangen werden können und andererseits nicht zur Entwicklung der Kinder und Jugendlichen beitragen. Vielmehr geht es darum Jugendliche dabei zu unterstützen einen bewussten Umgang mit Risiko zu erlernen.

„Der angemessene Umgang mit Gefahren und Risiken kann nur an diesen selbst erlernt werden, was sorgfältiges Abwägen seitens der Erziehenden voraussetzt.“ (LCH zit. in Steidl-Bolzano 2007 S.190f)

Vielfältige Körperliche Betätigung

Parkour nutzt eine breite Palette an Bewegungsformen und setzt auf spielerische Kreativität bei der Bewältigung von Hindernissen. Durch regelmäßiges Training steigen Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit ebenso wie das Gefühl für den eigenen Körper. Gleichzeitig wird Kindern und Jugendlichen ein Rahmen geboten sich körperlich auszutoben. Da die Herausforderungen mit einfachen Maßnahmen individuell angepasst werden können, kann die Motivation bei selbst bei sehr unterschiedlichen körperlichen Fähigkeiten hoch gehalten werden.

Zusammenarbeit mit Traceuren und Traceurinnen

Traceure und Traceurinnen sind Experten und Expertinnen für die Ausübung von Parkour. Sie können aufgrund ihrer Erfahrung und ihres Wissens Trainingssituationen gestalten, das Potential und die Gefahren von Hindernissen besser einschätzen und Herausforderungen dosieren. Darüber hinaus können sie Jugendliche mit ihrem Wissen unterstützen und ihnen Hinweise zur Verbesserung ihrer Technik geben.

Über die Begegnung mit Traceuren und Traceurinnen im Rahmen eines Workshops in einem Jugendzentrum, kommt es zu einer Begegnung zwischen unterschiedlichen Jugendszenen. Traceure und Traceurinnen bieten sich hier als interessante Role-Models im Umgang mit Risiko an.

Entwicklung von Kompetenz unterstützen

Jugendarbeit kann hier begleiten und einen Rahmen schaffen, der die individuelle und schrittweise Entwicklung von Jugendlichen fördert. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf der Entwick-

lung von Risikokompetenz und Eigenverantwortung und der Verbesserung der Wahrnehmung und Kontrolle des eigenen Körpers und der der eigenen Emotionen. Die Entwicklung geht dabei schrittweise vom geschützten Rahmen mit engen Vorgaben hin zur Selbstverantwortung und freien Wahl des Risikos.

Räume des Scheiterns und Austestens schaffen

Durch den Aufbau von Hindernissen (im Turnsaal) und der schrittweisen Erhöhung der Komplexität der Herausforderung, können Jugendliche ihre Fähigkeiten austesten. Die Herausforderung muss dabei so gestaltet werden, dass die Jugendlichen weder über- noch unterfordert sind und somit das Erleben von Flow begünstigen. Einige der Herausforderungen sollen dabei nicht sofort bewältigbar sein, sondern erst erarbeitet werden. Die Möglichkeit des Scheiterns muss vor dem Hintergrund der Fähigkeiten der Jugendlichen einkalkuliert werden.

Durch das Anbieten unterschiedlicher Lösungswege ist es möglich die Herausforderung individuell anzupassen und Erfolgserlebnisse für Jugendliche unterschiedlicher Könnensstufen zu ermöglichen.

Reflexion des eigenen Risikoverhaltens

Über die von Jugendlichen beim Überwinden von Hindernissen gemachten Erfahrungen, eröffnet sich die Möglichkeit zur gemeinsamen Reflexion des eigenen Risikoverhaltens. Zentraler Teil sind dabei die Gefühle und Emotionen die dabei aufkommen. Hier kann es zu einem Austausch über Selbst- und Fremdeinschätzung in einer bestimmten Situation kommen und der Einfluss der Gruppe auf die eigene Entscheidung besprochen werden.

Parkourvideos stellen ebenfalls einen Einstieg in ein gemeinsames Gespräch über Risiko, Kick und das eigene Verhalten dar.

Unterstützung in Aushandlungsprozessen

Mit dem wachen der Parkourszene in Wien nehmen die Konflikte mit anderen Nutzern und Nutzerinnen, Ordnungskräften... zu. Gemeinwesenorientierte Jugendarbeit kann hier eine Vermittlungsfunktion übernehmen und zu mehr wechselseitigem Verständnis beitragen.(vgl. Leitner 2008 S. 126f) Ebenso kann seitens der Jugendarbeit die politische Frage „Wem gehört der Öffentliche Raum“ gestellt werden.

Multimediaprojekte

Im Rahmen von Medienprojekten können jugendliche Traceure und Traceurinnen durch die Bereitstellung von technischen und Personellen Ressourcen unterstützt werden sich Multimedia-Fähigkeiten anzueignen.

Aneignung der Stadt

Jugendarbeit kann Jugendliche bei der Aneignung des Öffentlichen Raumes unterstützen, indem Workshops in Parks und auf Plätzen abgehalten werden. Sie werden dadurch unterstützt sich ihre alltägliche als Trainingsplatz zu erschließen. Wichtig ist hierbei den Fokus auf die kleinen Herausforderungen in Bodennähe zu legen.

Quellen

Videos

Belle, David (2009): Je saut de toit en toit <http://www.youtube.com/watch?v=Ry-newKatl5M>

Blane [Chris Rowats] (2008): Origins
<http://parkour-videos.com/blane-origins/>

Ilabaca, Daniel (2009): Chose not to Fall
<http://www.youtube.com/watch?v=nRSOe-rDa9Y>

Leech [Tunc Uysaler], Dimon [Mathias Tagwerker] (2009): One Family
http://www.youtube.com/watch?v=T-L7sVBm_xo&feature=related

TK17 [Duncan Germain] (2008): Project: Pilgrimage
http://digg.com/arts_culture/Project_Pilgrimage

Filme:

Yamakasi – Die Samurai der Moderne. (2001)
Jump London (2003)
Ghettogangz – Die Hölle vor Paris (Originaltitel: B13) (2004)
Jump Britain (2005)
James Bond: Casino Royale (2006)

Computerspiele

Assasins Creed (2007)
Mirrors Edge (2008)

Literatur

Borden, Iain (2001): Skateboarding, Space and the City. Architecture and the Body. Berg. Oxford.

BOS 16/17 (2009): Jahresbericht 2008. Back on Stage 16/17. Verein Wiener Jugendzentren. Wien.

Bourdieu, Pierre et al. (2005): Das Elend der Welt. Studienausgabe. UVK Verlagsgesellschaft. Konstanz.

Csikzentmihalyi, Mihaly (2008): Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile im Tun aufgehen. Klett-Cotta. Stuttgart.

Edwardes, Dan (2009): The Parkour & Freerunning Handbook.

Einwanger, Jürgen (Hrsg.) (2007); Mut zum Risiko. Herausforderungen für die Arbeit mit Jugendlichen. Ernst Reinhardt Verlag. München.

Foucan, Sebastian (2009): Freerunning. Find your Way.

Goering, Arne (2007): Neues aus der Risikoforschung in: Einwanger, Jürgen (Hrsg.) (2007) S. 38 – 45

Koller, Gerald, Rögl, Nicole (2003): Risflecting. Grundlagen, Statements und Modelle zur Rausch und Risikopädagogik. Akzente Suchtprävention. Salzburg.

Koller, Gerald (2003a): Pädagogische Konsequenzen. Regressionsräume, Integration, Credibility und Begleitung zur Selbstverantwortung. In: Koller, Rögl (2003) S. 80 – 88.

Koller, Gerald (2007): Risflecting – ein pädagogisches Handlungsmodell zur Entwicklung von Rausch und Risikokompetenz: Inhaltliche Grundlagen

Leitner, Daniela (2008): Parkour als aktuelles Jugendkulturphänomen. Diplomarbeit. FH Campus Wien.

Mehr (2007): Risikosport – Suche nach dem Nervenkitzel. In Einwanger (Hrsg.) (2007) S. 51 – 59.

Merkel, Claudia, Einwanger, Jürgen (2007): Risikooptimierung als Leitungskonzept - Praxisorientierte Modelle für die Gruppenleitung im alpinen Gelände. In: Einwanger (Hrsg.) (2007) S. 138 – 145.

Luksch, Markus (2009): Tracers Blackbook. Geheimnisse der Parkour Technik. PKOne. Bern.

OEAV-Jugend, Naturfreundejugend (Hrsg.) (2002): RISK+FUN - Peergroup-education – MANUAL. Risikoprävention für jugendliche SnowboarderInnen / SportklettererInnen. Innsbruck.

Töchterle, Luis (2003): Risikoverhalten von Gruppen. In: Koller, Rögl (2003) S. 8 – 9.

Töchterle, Luis (2005) Risk & Fun. In: Koller, Gerald (Hrsg.) (2005) Highmat. Erzählkreise zu Jugend, Rausch und Risiko. S. 147 – 158.

Rochhausen, Sascha (2009): Parkoursport im Schulturnen: Le Parkour & Freerunning - Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen. Books on Demand.

Steidl-Bolzano (2007): Abenteuersprung – “Mut tut gut”. In: Einwanger (Hrsg.) (2007) S. 271 – 272.

Online-Artikel

Beck, Douglas: From Musician to Neuroscientist: An Interview with Daniel Levitin, PhD, author of This Is Your Brain on Music

<http://www.audiology.org/news/interviews/Pages/20080811a.aspx>

Blane [Chris Rowat] (2007): Dilution.

<http://blane-parkour.blogspot.com/search?q=dilution>

Die Zeit (13.11.2003): Urlaubsgefahren. Die Killerkokosnuss.

<http://www.zeit.de/2003/47/Urlaubsgefahren?page=all>

DiePresse.com (28.10.2007): Angst, keine Frage der Kriminalstatistik.

<http://diepresse.com/home/panorama/oesterreich/339728/print.do>

Dworak, Martin (2008): Prjoektraster Parkourgruppe Mädchen

<http://www.parkourvienna.at/forum/download.php?id=151>

<http://www.parkourvienna.at/forum/viewtopic.php?t=5992>

Edwardes, Dan (o.J. a): Le Parkour – An Overview.

<http://www.parkourgenerations.com/articles.php>

Edwardes, Dan (o.J. b): Parkour History. The Birth of (a) Movement.

http://www.parkourgenerations.com/articles.php?id_cat=2&idart=2

Edwardes, Dan (o.J. c): Footmarks in France

- http://www.parkourgenerations.com/articles.php?id_cat=2&idart=4
- Green, Rob (o.J.): Bruce Lee and the Philosophy of Parkour
<http://www.worldwidejam.tv/db.bl.jam.parkour.html>
- Leech [Tunc Uysaler]: One Family
<http://www.parkourvienna.at/forum/viewtopic.php?t=3975>
- Morton Parkour Ban
<http://www.facebook.com/#!/group.php?gid=112150254429>
- Parkour Generations.
www.ParkourGenerations.com/articles.php
- Parkourpedia: Hébertism – Méthode Naturelle – Principles
<http://parkourpedia.com/about/hebertism-methode-naturelle/hebertism-methode-naturelle-principles>
- ParkourVienna Forum (2009a): Art of Motion Competition 2009 – the sickest bail
<http://www.parkourvienna.at/forum/viewtopic.php?t=5028&highlight=art++motion>
- Parkour Visions (o.J.): Leave no Trace
<http://pnwpa.com/projects/leave-no-trace/>
- Powers, Nicole: David Belle: District 13: Ultimatum Interview
<http://suicidegirls.com/interviews/David+Belle%3A+District+13%3A+Ultimatum/>
- TK17/Erwan (2007): Pro Parkour Against Competition
<http://www.facebook.com/group.php?gid=3045490267>

Der Autor

Im Brotberuf Jugendsozialarbeiter, stieß Martin Dworak 2007 auf Parkour und erlag der Faszination von Parkour – der ‘Kunst der effizienten Fortbewegung’. Eine Zusatzausbildung als Risikopädagogischer Begleiter (Risflecting) lieferte zur schweißtreibenden Praxis den theoretischen Hintergrund um Parkour und Jugendarbeit unter einen Hut zu bringen.

Seit 2008 arbeitet Martin mit anderen Traceuren und unterschiedlichen Institutionen an der praktischen und theoretischen Verbindung von Jugendarbeit und Parkour. Entstanden sind daraus Workshops, Fortbildungen, Trainingsgruppen und Projekte im Bereich Risikokompetenz.

Dem wiederholten Ruf nach Frauen-/Mädchenförderung in der Parkourszene folgend, wurde 2008 kostenloses Mädchen und Frauentraining ins Leben gerufen. Im Sommer 2010 wirkte er beim 1. österreichischen Girls-Parkour-Camp als Trainer mit.