

DK 12.9.15

# Mit Schwung über jedes Hindernis

Jugendliche probierten beim Ferienpass die Trendsportart Trakour aus

Von Simone Kukral

**Gerolfing (DK)** In der Gerolfinger Sporthalle lernten Jugendliche diese Woche bei einer Ferienpassaktion die Trendsportart Trakour kennen. Bei der Hallenversion von Parkour geht es darum, so schnell wie möglich verschiedene Hindernisse zu bewältigen.

Er atmet tief durch, bevor er losläuft. Die eine Hand legt er auf den Kasten, die andere hält er frei in der Luft. Mit Schwung gleitet er darüber. Er kommt mit beiden Beinen auf und läuft weiter. Felix Kraus ist stolz darauf, den Sprung geschafft zu haben. Er macht bei der Ferienpassaktion mit. „Es ist echt cool, dass man sich so fortbewegen kann“, findet er.

Schon zum dritten Mal bietet Roland Heß Trakour beim Ferienpass des Stadtjugendrings an. Er ist Trainer für diese Sportart beim FC Gerolfing. „Trakour eignet sich gut zum Ausprobieren. Man braucht allerdings, wie bei jeder Sportart, viel Geduld beim Lernen“, erklärt der Trainer.

Zehn junge Ingolstädter haben sichtlich Spaß daran, den Sport auszuprobieren und über Kästen und Bänke zu springen. Einer von ihnen ist Sven Hartl. Dem 14-Jährigen gefällt dieser Sport sehr gut. „Am Anfang war es zwar schwierig, aber jetzt geht es. Ich finde es vor allem



**Sprung über den Kasten:** Bei der Ferienpassaktion des FC Gerolfing haben die Kinder bei verschiedenen Übungen die neue Trendsportart Trakour kennengelernt.

Foto: Eberl

## PARKOUR UND TRAKOUR

Parkour ist eine Trendsportart aus Frankreich. Ziel ist es, in einer Stadt auf dem schnellsten Weg und durch die eigenen Körperfähigkeiten von A nach B zu kommen. Entwickelt wurde Parkour von Raymond Belle, einem französischen Soldaten. Er entdeckte im Vietnamkrieg im Dschungel eine schnelle Fluchttechnik. Spä-

ter, in Paris, zeigte er die Kunst seinem Sohn David. Der verlegte diese Technik in die Stadt und nutzte alltägliche Gegenstände wie Mauern, Mülleimer, Treppengeländer und Hausfassaden. So entstand dieser ungewöhnliche Sport bereits Mitte der 1980er Jahre. Aus dem Parkourtraining in der Halle entstand schließlich

Trakour. Dabei werden Turngeräte umfunktioniert, sodass sie den alltäglichen Gegenständen ähneln. Der Vorteil bei Trakour ist, dass die Sportler durch Matten geschützt sind. Ein Risiko besteht zwar bei diesem Sport immer, aber wenigstens werden Stürze durch die Matten abgefedert.

sku

gut, dass die körperlichen Grenzen ausgereizt werden.“ Sven hatte von der Ferienpassaktion gehört und fand es interessant. Deshalb wollte er Trakour versuchen.

Nebenan gleitet Lena Hoferr schwungvoll durch zwei Reckstangen. Seit ungefähr zwei Jahren betreibt sie Trakour. „Mein Bruder hat damit angefangen und fand es cool. Und ich bin dann auch mal mit. Seitdem mache ich das“, erzählt sie. Manchmal geht die 13-Jährige aus Gerolfing mit ihrem Bruder auch auf den Skaterplatz. „Da probieren wir ein bisschen die Übungen aus.“ Allerdings muss dazu gesagt werden, dass es dann nicht mehr Trakour, sondern Parkour ist.

Jede aufgebaute Station stellt eine andere alltägliche Situation dar. Wenn Lena über den Kasten springt, ist das eine Übung, um über eine Mauer zu gelangen. Dafür gibt es auch noch verschiedene Techniken, je nach Höhe des Kastens. „Über die hohen Kästen springt man nicht, sondern da hockt man auf und macht eine Parkourrolle, um wieder runterzukommen“, erklärt sie. Auf der anderen Seite der Halle sind zwei Recks aufgebaut. Das eine soll einem Treppengeländer gleichkommen, das andere einem Zaun. Den Kindern hat das zweistündige Programm sichtlich Spaß gemacht.