

TV Lilienthal bietet Trendsport mit neuen Trainingszeit an

Mit Parkour Grenzen überwinden

14.09.2014

Normalerweise geht jeder von uns auf dem Bürgersteig oder anderen Wegen, doch in Lilienthal sieht man seit einiger Zeit Personen, die von diesen Wegen abweichen. So wird ein Zaun übersprungen, um den wir normalerweise umgehen, oder eine Wand wird erklommen, um einen schnelleren Weg auf die andere Seite zu finden.

Fragt man so jemanden, was er denn da eigentlich mache, dann bekommt man als Antwort „Parkour“. Worum es dabei geht, wird gerne in einem Satz zusammengefasst: „Den schnellsten und effizientesten Weg zwischen zwei Punkten A und B gehen.“

Hierbei werden Hindernisse auf verschiedenste Möglichkeiten überwunden – der eine springt herüber, ein anderer rollt herüber und wieder ein anderer krabbelt darunter durch. Parkour ist ein freier, kreativer Sport für jüngere und ältere Menschen. Vorkenntnisse braucht man keine und auch keine besondere Ausrüstung. Eine einfache Sportschuhe und eine bequeme Hose sind das einzige, was Parkour-Sportler. Auch Wettkämpfe gibt es nicht. Denn der einzige Gegenspieler bei diesem Sport sind der eigene Körper und die eigene Angst. Die gilt es, genauso wie die Hindernisse, zu überwinden

Grenzen des Körpers überwinden

Doch es steckt noch viel mehr in dieser noch recht jungen Sportart. Die Philosophie, feste Hindernisse zu überwinden, überträgt sich mit der Zeit aus dem Sport in den Alltag und eine Schulprüfung oder eine Krise wird zu einem überwindbaren Hindernis. Durch das Training lernt man unter anderem den eigenen Körper kennen und somit auch die eigenen Grenzen. Mit regelmäßigem Training und Geduld lassen sich diese Grenzen überwinden, sei es nun eine Wand, die man aus körperlichen Gründen nicht überwinden konnte oder ein tiefes Loch, das man aus Angst nicht übersprungen hat.

Seit Sommer 2012 bietet der Turnverein Lilienthal ein regelmäßiges Parkour-Training an. Bei gutem Wetter kann man die Teilnehmer samstags zwischen 14 und 16 Uhr oft auf dem Spielplatz der Grundschule Schroeterschule bestaunen. Bei schlechter Witterung wird die Sporthalle genutzt: Dies erfreut sicherlich jeden Einsteiger, der draußen vor einer Steinmauer mehr Angst hat als drinnen vor einem gepolsterten Kasten. Das Hallentraining sollte aber nur als Ergänzungstraining gesehen werden. Denn Parkour ist eine Sportart, die draußen lebt und gelebt werden sollte.

Nach zwei Jahren läuft das Sportangebot mittlerweile so gut, dass eine zweite Trainingszeit ins Programm integriert werden soll. Dieser regelmäßige Termin startet am 17. September und wird immer mittwochs von 18 bis 19.30 in der Sporthalle Trupermoor stattfinden. Willkommen ist jeder, der Spaß an Bewegung und Erfahrungen mit dem eigenen Körper lernen möchte. Die einzige Voraussetzung ist ein Alter von mindestens neun Jahren.

Mehr Informationen und Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme gibt es über die Webseite unter der Adresse

www.tvlilienthal.de.