

Mit Parkour Hindernisse überwinden

PARKOUR BLSV ehrt Max Rieder für sein innovatives Projekt mit dem Ehrenamtspreis; die eigene Halle fördert eine rasanten Entwicklung.

VON ANDREAS ALLACHER, MZ

Herzlichen Glückwunsch, Herr Rieder, zum Ehrenamtspreis in der Kategorie „Innovation“, mit dem Sie vom Bayerischen Landessportverband ausgezeichnet wurden. Kam die Ehrung für Sie überraschend?

Danke schön. Und ja: Ich war sehr überrascht, auch von der Kategorie, bin sehr glücklich, dass die Jury den Vorschlag meiner Vorstandskollegen aufgegriffen hat, und bin dankbar, als junger Mensch schon solch eine Ehrung zu erfahren. Auch wenn mir bewusst ist, dass ich einen maßgeblichen Teil zu unserem Projekt beigetragen und es über Jahre vorangetrieben habe, sehe ich die Ehrung doch als Auszeichnung für das gesamte Team, das zum Erfolg des Vereins „Parkour Regensburg“ beigetragen hat.

Passt Ihr Sport eigentlich in das Bild eines Verbandes wie des BLSV, dem oft recht traditionelle Strukturen nachgesagt werden?

Die Zusammenarbeit mit dem BLSV ist sehr gut, wir werden dort bestens beraten und erhalten viel Know-how, unsere Trainer und Mitglieder sind über den Dachverband versichert. Wir gehören zum Fachverband Turnen und man macht uns inhaltlich keinerlei Vorschriften. Sehr dankbar sind wir auch dem Amt für Sport und Freizeit der Stadt Regensburg, das uns und „spot Regensburg e. V.“ schon bei der gemeinsamen Suche nach einem Objekt für das Hallentraining geholfen und finanziell unterstützt hat und auch einen großen Teil der Mitkosten übernimmt.

Sie haben inzwischen rund 270 Mitglieder und die einzige gemeinnützig betriebene und TÜV-geprüfte Parkourhalle Deutschlands. Erzählen Sie doch mal von den Anfängen in Regensburg.

Zu einer ersten losen Trainingsgruppe für Parkour und Freerunning fanden sich 2008 um die acht Interessenten zusammen. Je größer die Sache wurde, desto schwerer wurde sie zu greifen. Es fehlte der rechtliche Rahmen. Die Leitung der Universität beispielsweise verhängte aus versicherungstechnischen Gründen ein Verbot, am Campus zu trainieren. Andererseits griff immer wieder mal die Polizei ein; man wurde mit Parkour zum Adrenalin-Junkies abgestempelt und fast kriminalisiert. Die Vereinsgründung 2012 brachte hier eine Absicherung und wir wurden als professioneller Ansprechpartner wahrgenommen. Damals trainierten 20 bis 30 Traceure und wir bekamen immer mehr Anfragen von Eltern und Jugendzentren.

Wo wurde denn damals trainiert?

Für einen kleinen Randsportverein ist es in Regensburg nicht leicht, in den vollen Belegungsplänen der Sporthallen ein Plätzchen zu kriegen. Wir hatten einmal pro Woche Training in ei-

ner Einfachhalle, was mit teilweise 50 Teilnehmern einfach zu gefährlich wurde. Die Vision einer eigenen Halle wurde 2013/14 zur konkreten Idee – gemeinsam mit „spot“ und mit Unterstützung der Stadt, weil wir uns auch in Schulen, Jugendzentren und Flüchtlingsprojekten engagierten. 2015 war schließlich die Halle an der Lilienthalstraße 4 gefunden, 2016 wurde neben harter Arbeit mit viel Erfolg eine Spendenaktion gestartet und im Januar 2017 die offizielle Eröffnung gefeiert.

Wie sehr berührt Sie das Vorurteil, mit Parkour ein Adrenalin-Junkies zu sein?

Jede Sportart – und damit auch Parkour – ist nur so gefährlich, wie man sie selbst macht. So sehe ich kein übertriebenes Verletzungsrisiko, auch weil man sich bewusst der Gefahr aussetzt und lernt, kontrolliert damit umzugehen. Im Training stößt man an seine eigenen Grenzen und entwickelt ein besonderes Körpergefühl.

Viele sprechen ja bei Parkour nicht von einer klassischen Sportart, sondern eher von einer Bewegungskunst.

INTERVIEW



MAX RIEDER

1. Vorsitzender Parkour Regensburg e. V.

Haben Sie weitere Fragen? Schreiben Sie uns! sport@mittelbayerische.de

Das ist richtig. Bei Parkour gibt es keinen Wettkampf, außer mit sich selbst. Es gibt keine Konkurrenz und keinen Sieger. Ziel ist es, möglichst schnell, sicher und in flüssigen Bewegungen von einem Ort zum anderen zu kommen, wobei sich der eigene Körper der Umgebung anpasst. Parkour ist eigentlich eine Fluchtmethode. Traceur zu sein, heißt sich den Weg zu ebnet, in einem sauberen Bewegungsfluss ans Ziel zu kommen und dabei absolute

Kontrolle über jede Technik und jede Bewegung zu haben.

Kein Wettkampf, das heißt aber auch, dass beispielsweise eine Weltmeisterschaft oder Olympia nie ein Ziel sein kann?

Da gibt es derzeit weltweit große Diskussionen, denn die Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) will Parkour in den Verband integrieren und bei Olympia 2020 im Rahmenprogramm platzieren. Parallel wird versucht, einen deutschen Parkourverband zu gründen, um gemeinsam einer solchen Reglementierung und der Unterordnung unter kommerzielle Interessen entgegenzuwirken.

Der Traceur ist doch ohnehin kein Freund großer Regelwerke?

„Alles kann – nichts muss“: Es gibt keinen Leistungsdruck, man muss im Training kein Ziel erreichen, um am Spieltag aufgestellt zu werden. Bewegung an sich braucht auch keine Regeln. Die Grenzen sind sicherheitstechnisch oder eine Gesundheitsgefährdung, wo die Trainer dann auch Hinweise und Richtlinien geben, ohne Vorschriften zu machen. Sie sind Wegbegleiter und Ansprechpartner. Ziel ist ein eigenverantwortliches Training. In unserem Vereinstraining, das jeweils 90 Minuten dauert, sind bis zu 16 Aktive altersunabhängig zusammengefasst. Nach dem Warm-up greift man sich zumeist bestimmte Techniken heraus, ehe man ins freie Training mit eigenen Aufgabenstellungen übergeht.

Eines der Vereinsziele von Parkour Regensburg e. V. ist die Bildung der Persönlichkeit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Geht das mit diesem Sport?

Ja, Parkour schafft Selbstbewusstsein. Grundgedanke ist ja die Flucht, schnell und sicher aus einer Gefahren-



Outdoor wirken Traceure wie Max Rieder wie Adrenalin-Junkies. Doch der 1. Parkour-Vorsitzende sieht keine erhöhte Verletzungsgefahr, weil man lernt, kontrolliert mit dem Risiko umzugehen. Fotos: Parkour Regensburg e. V.

PARKOURHALLE

Die Parkourhalle an der Lilienthalstraße 4 in Regensburg ist die einzige gemeinnützig betriebene Halle dieser Art in Deutschland mit einer sicherheitstechnischen Abnahme, was die Planung erheblich eingeschränkt und auch verteuert hat. Eine entsprechende Norm wurde erst im Herbst 2016 veröffentlicht. Aber die Vereinsführung des „Parkour Regensburg e. V.“ legte großen Wert darauf, so Max Rieder, dass das Projekt perfekt abgesichert ist.



Im November 2016 war das Pre-Opening der Parkourhalle.

Weil er für Parkour in der Kinder- und Jugendarbeit ein „mächtiges Potenzial“ sieht, übt der ausgebildete Pädagoge Max Rieder seit dem Jahr 2017 seinen Sport hauptberuflich mit einer eigenen Firma aus und bietet dabei professionelle Workshops für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. Parkour und Sozialpädagogik mit erlebnispädagogischen Elementen hat sich der engagierte Unternehmer auf die Fahnen geschrieben.

situation wegzukommen. Wenn ich die Kompetenz habe, mich besser als andere aus der Situation entfernen zu können, ist das ein entscheidender Vorteil. Hinzu kommt der positive Mehrwert, zu wissen, dass ich Hindernisse überwinden kann – mit viel Training auch zunächst scheinbar unüberwindliche. Die hohe Kunst ist es dann, dieses Wissen um die eigenen Fähigkeiten vom körperlichen auch auf den mentalen Bereich zu übertragen. Also, dass es auch im wahren Leben für jede Problemstellung eine Lösung gibt.

Besteht die Gefahr, dass der Verein

mit seiner rasanten Aufwärtsentwicklung an seine Grenzen stößt?

Nachdem die eigenen Halle nochmals einen gigantischen Mitgliederzuwachs gebracht hat, haben wir schon ein kleines Luxusproblem. Denn die drei bis vier Trainingsgruppen pro Tag und die Kursangebote sind zu den Kernzeiten stets voll. Daneben muss Zeit für den offenen Betrieb bleiben, wo jedermann „frei“ oder „beaufsichtigt frei“ trainieren kann. Trotz des zwischenzeitlichen Erfolgs arbeiten wir weiter an dem Projekt, Parkour in der Öffentlichkeit bekanntzumachen

und gegen das schlechte Image, das oft von Trittbrettfahrern erzeugt wird, anzukämpfen. Wir bieten Ferienkurse für Einsteiger im Alter von sechs bis 16 Jahren, bieten Vorführungen wie beim Bürgerfest oder aktuell beim DEZ-Jubiläum, richten Parkour-Kindergeburtstage aus, und gehen auch mit Show-Events an die Öffentlichkeit. Letztlich habe ich als Pädagoge nur positive Erfahrungen mit Parkour gemacht, denn die Kinder und Jugendlichen können hier im eigenen Tempo lernen. Die Trainer sollen Tipps und Hilfestellungen geben und ihren Schülern zu einer starken Persönlichkeit verhelfen.