



**Lu4u.de**

## **Neue Parkour-Trainer für Ludwigshafen**

### **Parkour ist die effiziente Fortbewegungsart von Punkt A zu Punkt B.**

Dabei überwinden die sogenannten Traceure Hindernisse und balancieren auf Bordsteinen und Mauern. Der Trendsport muss gelernt sein. Dafür gibt es nun drei neue ehrenamtliche Parkour-Trainer im Bereich Jugendförderung und Erziehungsberatung.

Drei Parkour-Begeisterte aus Ludwigshafen haben an der Parkour-Trainerausbildung erfolgreich teilgenommen. Die Ausbildung findet zweimal jährlich an unterschiedlichen Orten in Deutschland statt. Diesmal nahmen die Teilnehmer den weiten Weg nach Hamburg auf sich, um mit Gleichgesinnten die Trainerausbildung anzutreten. Insgesamt haben sich 21 Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit der Rolle des Parkour-Trainers auseinandergesetzt. Am Ende haben alle die theoretische und praktische Prüfung bestanden. Organisiert wird die fachlich fundierte Ausbildung von der Parkour-Community „Parkour.org“. Die Referenten bringen sich mit ihrer jahrelangen Erfahrungen im Parkour-Sport, der Sportwissenschaft und Pädagogik ein.

Justin Braun, Eric König und Philipp Breininger bekamen die Möglichkeit im Rahmen des Projekts „Offener Parkour-Treff“ an der Parkour-Trainerausbildung teilzunehmen. Justin und Phillip engagieren sich als Parkour-Trainer im Jugendtreff Jugendräume Rheingönheim. Eric beteiligt sich als Trainer im Jugend- und Stadtteilzentrum Pflingstweide. Möglich wurde die Ausbildung durch die freundliche Unterstützung der BASFSE.

## **Parkour-Philosophie als Basis der Trainer-Ausbildung**

Beim Parkour darf die Umgebung nicht verändert werden. Die Parkour-Trainer müssen als Vorbilder für den Nachwuchs auf ihre Trainingsorte achten und diese sauber hinterlassen. Auch das Überwinden von Hindernissen hat eine tiefe psychologische Bedeutung. So wie die Hindernisse im Parkour überwunden werden, können auch Hindernisse im Alltag überwunden werden.

Im Parkour gibt es keinen Wettkampf. Es geht oft um die sogenannte Challenge – also um Herausforderungen, die die Traceure annehmen. Dabei stellen sich beide Traceure als Trainingspartner der Herausforderung, um eine neue Bewegung zu erlernen. Am Ende profitieren beide.

Auch in der Trainingsmethode von Parkour brauchen die neuen Trainer Geduld. Die Übungen müssen Schritt für Schritt vorbereitet werden. Im Grunde geht es um eine breite Bewegungs- und Fallerfahrung, die die Sicherheit im Parkour erhöht. Je vielfältiger die Erfahrung, desto höher ist der Lerneffekt bei neuen Bewegungsabläufen. Für die Trainingsalltag bedeutet es, mit einfachen Sprüngen und Gleichgewichtsspielen und -übungen anzufangen und sich langsam steigern. Wichtig ist, sich bewusst zu werden, dass jeder etwas anderes kann.

