In der Übungsstunde 2019

Wir sind die Parkourgruppe. Wir trainieren immer Montag abends ab 20 Uhr in der Schnitzelgrube der Turnhalle. Meistens trainieren 5 bis 10 Personen ihre Fertigkeiten. Angefangen bei der Balance, der Körperbeherrschung und dem Selbstvertrauen, werden auch die Muskeln trainiert. Denn im Parkour geht es darum Hindernisse möglichst effizient zu überwinden.

In den Medien sieht man immer wieder mal, wie Leute über Hausdächer springen, Fassaden blitzschnell erklimmen oder aus dem 3 Stock eines Hauses springen und unverletzt landen. Das ist auch Parkour. Jedoch geht es nicht darum möglichst spektakuläre und gefährliche Stunts zu machen. Aus diesem Grund bleiben wir lieber am Boden, oder besser gesagt, knapp darüber. Hindernisse, die übersprungen werden, sind selten höher als 120cm. Reck und Barren nutzen wir gerne zum balancieren oder zum hindurch schwingen. Das schöne am Parkour ist, dass es nur so gefährlich ist, wie man es sich selbst macht. Jeder trainiert auf seinem eigenem Level und wird dementsprechend auch gefördert und gefordert. Wenn jemand ein selbstgestecktes Ziel erreicht hat, dann freuen wir uns alle gemeinsam darüber. So wachsen wir zusammen und können voneinander am besten lernen.

Wenn du Spaß an der Bewegung hast, mindestens 16 Jahre alt bist und mal was anderes ausprobieren willst, dann schau gern mal bei uns vorbei. Wir freuen uns auf dich!

Ronny Heimberger
Gruppenleiter