

# Le Parkour als Sturzprävention bei Kindern und Jugendlichen

Dorothea Kilk, Rakan Maloul

**D**ie Kinder und Jugendlichen in Deutschland werden immer dicker und unsportlicher und sind dadurch u.a. stark unfallgefährdet. Jährlich erleiden in Deutschland etwa 1,7 Millionen Kinder unter 15 Jahren einen Unfall, der so schwer ist, dass sie ärztlich behandelt werden müssen (Böhmman & Ellsäßer 2006). Die Studienergebnisse zeigen, dass Stürze mit über 50% Anteil der häufigste Unfallmechanismus in allen Altersgruppen sind (Kahl et al. 2007). Ein Sturz kann von vielen Faktoren abhängen, von mangelndem Bewegungsgefühl, mangelnder Konzentration oder auch mangelnder Übung in Bezug auf die jeweilige Aktivität.

Der vorliegende Artikel geht der Frage nach, ob Le Parkour eine geeignete Maßnahme zur Sturzprävention bei Kindern und Jugendlichen darstellt. In diesem Zusammenhang wird eine Trainingsstunde für Achtklässler mit passenden Elementen erstellt.

## 1. Le Parkour

Als philosophische und historische Grundlage von Parkour wird häufig eine von Georges Hébert (1875 – 1957) entwickelte Trainingsmethode – die *Méthode naturelle* oder auch *hébertisme* – verstanden. Robert Schild (2012) beschreibt die Methode als Methode zur mentalen und physischen Ausbildung im Einklang mit der Natur. Das Training der Bewegungsformen Rennen, Laufen, Klettern, Springen, Werfen, Balancieren, Heben, Schwimmen und Sich-Verteidigen wurde miteinander kombiniert, in einer natürli-

chen Umgebung trainiert und in einen Dauerlauf von 5-10 km integriert. Die Trainingsmethode hatte einen wichtigen Einfluss auf das Training der Soldaten in den 60er Jahren, da das französische Militär die *Méthode naturelle* im Indochinakrieg nutzte, um im Dschungel ihre Fluchttechnik zu verbessern (vgl. Witfeld et al. 2010, 20).

Begründet wurde Le Parkour von David Belle (\*1973) in den frühen 1980er Jahren (vgl. Piosik 2009). Dieser entwickelte die Bewegungskunst aus der *Méthode naturelle*. Raymond Belle, der Vater von David Belle, erlernte die *Méthode naturelle* als Soldat im Vietnamkrieg, um vor Feinden zu flüchten. Er trainierte sie in den nordfranzösischen Wäldern weiter und brachte sie seinem Sohn David bei (vgl. Schild 2012).

Im Jahre 1997 zeigte Jean-Francois Belle, der Bruder von David Belle, einem französischen Fernsehsender ein Video seines Bruders, wodurch die Kunst der Fortbewegung das erste Mal eine weitreichende öffentliche Aufmerksamkeit gewann. Durch das rasant ansteigende Medieninteresse folgten Fernsehauftritte und Angebote für Filmproduktionen sowie Werbungen (vgl. Witfeld et al. 2010).

Im Vordergrund dieser Sportart stehen die Schulung des Körpers, ein gutes Körpergefühl und eine gute Selbsteinschätzung. Der „Traceur“ ist auf seinen Körper zu 100% angewiesen, aus diesem Grund sind Kontrolle und Sicherheit die Basis des Parkour.

## 2. Sturzprävention

Stürze stellen eine große Gefahr für Kinder und Jugendliche dar. Fast die Hälfte aller Kinderunfälle wird durch Stürze verursacht (Bundesministerium für Gesundheit 2011; Böhmman & Ellsäßer 2006). Sie sind nach Erstickten, Ertrinken und Wohnungsbränden die häufigste Todesursache, besonders bei Kleinkindern. Die meisten Verletzungen im Jugendalter sind Sturzverletzungen mit und ohne Objekteinwirkung (Fahrrad o. ä.).

Die Bewegungssicherheit und die damit verbundene Koordinationsfähigkeit sind entscheidende Faktoren der Unfallverhütung (vgl. Kosel 1998). Ziel muss es sein, dass Kinder und Jugendliche sich die motorischen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Reaktion, Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Gleichgewicht sowie motorische Fertigkeiten wie Springen, Fortbewegen, Werfen aneignen und sie dadurch in der Lage sind, „altersgemäße Bewegungen unfallfrei auszuführen“ (Kunz 1993, 21). Das Risiko, einen Sturz zu erleiden, kann mit einer Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten verringert werden.

## 3. Koordinative Fähigkeiten im Parkour

Neben der Konzentrationsfähigkeit und den koordinativen Fähigkeiten trainiert bzw. beansprucht Parkour die motorischen Grundeigenschaften Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Aus den einzelnen Bereichen der motorischen Grundei-

genschaften werden im Parkour die Schnellkraft und die Reaktivkraft, die Kraftausdauer und die Schnelligkeitsausdauer trainiert (vgl. Witfeld et al. 2010). Der vielleicht wichtigste Punkt ist das Wiederholen von Bewegungen. Durch ständiges Wiederholen werden stereotype Bewegungen automatisiert (vgl. Schuba 2010). Die Schulung der genannten Fähigkeiten bei Kindern und Jugendlichen ist das Ziel einer Sturzprävention.

Das Erlernen der acht koordinativen Fähigkeiten (Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Antizipationsfähigkeit) ist unter zwei Gesichtspunkten zu verfolgen. Einerseits müssen spezielle Fertigkeiten gezielt erlernt und trainiert werden. Andererseits lassen sich die bereits erlernten Fähigkeiten nur durch die Kombination und Variation von Bewegungen schulen und weiterentwickeln. Parkour hat einen hohen koordinativen Charakter. Es trainiert bis auf die Antizipationsfähigkeit alle genannten koordinativen Fertigkeiten (vgl. Witfeld et al. 2010).

## 4. Basistechniken im Parkour

Parkour ist ein sehr individueller Sport, in welchem auch die Art und Weise, wie ein Hindernis überwunden wird, nicht festgelegt ist. In der Entwicklung dieser Sportart haben sich allerdings einige Basistechniken etabliert, wie z. B. Katzensprung, Diebsprung und Präzisionsprung sowie der Salto rückwärts zum Überwinden von Höhen und zum Ebenenwechsel. Weiter gehören u. a. dazu: Rolle, beidbeinige Landung, einbeinige Landung, Fechterflanke, Laufkehre, Hockwende mit Weiterdrehen, Armsprung mit Hochziehen, Hochziehen, Seitenwechsler, um einige der Techniken zu nennen.



Abb. 1: Katzensprung. Quelle: eigene Darstellung, Fotograf: Viktor Schwirkschlies

### 4.1 Katzensprung

Der Katzensprung (Abb.1) dient dem Überwinden von Hindernissen. Eingeleitet wird die Bewegung durch einen beidbeinigen oder auch einbeinigen Absprung. Hierbei arbeiten die Plantarflexoren, Knie und Hüftextensoren konzentrisch (Hinweis: Am Ende dieses Fachartikels findet sich ein Glossar, in dem die wesentlichen medizinischen Fachbegriffe erläutert werden). Es folgt eine kurze Flugphase mit nahezu gestrecktem Körper, bei ventraler Neigung der Körperlängsachse. Die Hände nehmen Kontakt zum Hindernis auf; die Schultern sind in Flexion; die Ellbogen machen eine Flexion von maximal 20°; die Ellbogen Extensoren arbeiten exzentrisch. Während der Flugphase arbeitet die ventral liegende Muskulatur statisch. Ab dem Berühren des Hindernisses mit den Händen arbeiten die Schulterextensoren konzentrisch; die Schultern machen eine Extension. Fast zeitgleich machen die Knie und Hüftgelenkflexoren eine Flexion; die Arbeitsweise ist hierbei konzentrisch. Die Dorsalexpressoren machen eine Dorsalexension bei konzentrischer Arbeitsweise, die Ellbogenextensoren eine Extension – ebenfalls bei konzentrischer Arbeitsweise. Die Knie und Hüftgelenke machen eine fast maximale Flexion.

Dadurch nimmt der Körper eine kompakte Haltung ein. Eine kurze zweite Flugphase ist das Resultat bei gutem Energieerhalt. In der Mitte der zweiten Flugphase wird die kompakte Haltung geöffnet, um eine ökonomische und schonende Landung einzuleiten.

### 4.2 Diebsprung

Der Diebsprung (Abb. 2, S. 86) ist eine Kombination aus der Fechterflanke und der Laufkehre. Der Diebsprung wird zum Überwinden von hüfthohen Hindernissen gebraucht. Der Traceur läuft frontal auf das Hindernis zu. Er muss den Absprung weit genug vor dem Hindernis nehmen, da die Füße bei diesem Sprung das Hindernis zuerst überwinden. Indiziert wird der Diebsprung durch einen einbeinigen Absprung des linken Beines. Hierbei macht das linke obere Sprunggelenk eine Plantarflexion, das linke Knie- und Hüftgelenk eine Extension, bei konzentrischer Arbeitsweise. Das rechte Bein wird mit ca. 60° Flexion im Kniegelenk fast zeitgleich über das Hindernis bewegt, dies durch eine Hüftflexion des rechten Hüftgelenks bei konzentrischer Anspannung der Hüftgelenkflexoren. Das linke Bein wird nach dem Absprung mit ca. 60° Knieflexion neben das rechte Bein