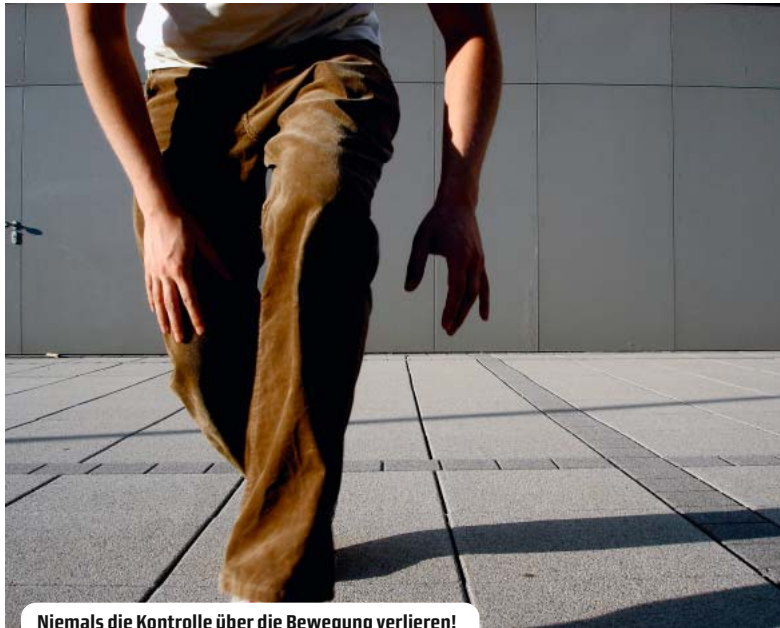


# Urbane Akrobaten

Im Hechtsprung über Dächer und Mauern, in Sekundenschnelle Wände hoch und runter. Direkt von A nach B geht nicht. Klingt verrückt. Heißt: Parkour.

» „Wo wir hingehen, brauchen wir keine Straßen.“ So könnte der Slogan der jungen Traceure lauten, die seit neustem ihre Städte zu riesigen Turnhallen umfunktionieren. Die Outdoor-Sensation Parkour, vom Franzosen David Belle ins Leben gerufen, macht's möglich. Fürs Training braucht man weder Fitnesscenter noch kurze Hosen. Es reicht ein Paar guter Schuhe und eine Stadt, ein Wald oder was man sonst gerade so auftreiben kann. Gefragt sind Kreativität, körperliche und geistige Fitness sowie ein gewisser Hang zur Waghalsigkeit, wenn man in schwindelerregender Höhe vom einen Objekt zum nächsten hechtet.



Niemals die Kontrolle über die Bewegung verlieren!

Auch an Osnabrück ist die Neuheit nicht vorbeigerauscht. Vorreiter Sebastian Schröder, 19, hat schon vor etwa einem Jahr seine ersten „Gehversuche“ gemacht. „Parkour wird auf jeden Fall eine Trendsportart.“ Spätestens mit dem letzten Bond-Streifen, bei dem gleich zu Beginn eine wahnsinnige Verfolgungsjagd im Parkour-Stil über die Leinwand flackert. „Die absolute Begeisterung ist bei mir ausgebrochen, nachdem ich Ghettoangaz (von Luc Besson, Anm. der Red.) gesehen hatte, wo es eigentlich um nichts anderes geht.“

Auch Bleike Krabbe, 17, hat den Gutwetter-Sport übers Fernsehen für sich entdeckt. „Parkour ist eigentlich ziemlich einzigartig. Aber man braucht, wie bei vielen anderen Sportarten auch, eine gute Ausdauer, Geschicklichkeit und Kraft.“ Ein Tipp für Neueinsteiger: „Ich trainiere meistens am Westerberg. Da sind viele gu-

te Spots, an denen sich gut üben lässt. Für Anfänger auf jeden Fall genial.“

Eine gute Anlaufstelle ist die Internetseite [www.parkour.de](http://www.parkour.de), die auch eine Datenbank führt, in der man nach anderen Traceuren suchen kann. „Dort findet man einige Tipps, wie man am Besten anfangen sollte.“ Eine Basic-Übung ist der Präzisionssprung, bei dem man z.B. von Mauer zu Mauer springt und so seinen Gleichgewichtssinn trainiert.

Denn wie bei jeder anderen Sportart gibt es auch beim Parkour Techniken, die es sich drauf zu schaffen lohnt, will man nicht Stammgast beim Chirurgen werden. Alles in französisch natürlich. Unverzichtbar ist z.B. die „Roullade“, ein Abrolltechnik, mit der man seine Landung effektiv abfedern kann. Besonders spektakulär sind der Hechtsprung („saut de chat“) und der Armsprung

(„saut de bras“), bei dem man wie Spider-Man mit Händen und Füßen z.B. an die Kante einer Wand springt, um das Hindernis zu überwinden. Sebastian Schröder: „Mein bisheriges Highlight war eine 2,50 Meter hohe Mauer, die ich ohne Hilfsmittel überwunden habe.“

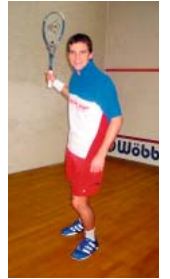
In erster Linie geht es aber nicht um halbsbrecherische Todessprünge, sondern darum, sich schnell und effektiv auf unkonventionellen Wegen fortzubewegen. Ganz ungefährlich ist aber auch das nicht. Damit nichts Schlimmeres passiert, muss sich also auch ein Traceur aufwärmen und dehnen, bevor es losgehen kann. Locations gibt es reichlich. Sebastian Schröder: „Mit der Zeit sieht man überall Hindernisse, die man nutzen könnte. Das erfordert zwar etwas Erfahrung und Kreativität, aber das lernt man mit der Zeit.“ **PETER WILDE**

FOTO: WWW.PHOTO CASE.DE/MADDOCHAB

## stichwort

### Sportler des Monats

► Julian Söhnchen, Nummer eins der Herren-Regionalliga-Mannschaft des Boastars Squashclub Osnabrück. 1998 fing er mit der, wie er selbst sagt, „relativ unpopulären Sportart“ an, nach Umwegen über Hamburg (Zivildienst) und Hannover (Studium) spielt er seit 2005 wieder in Osnabrück. Und nach einem mauen Saisonstart und der Roten Laterne zu Weihnachten ist der Klassenerhalt schon vor dem letzten Heimspieltag am 31.3. (Bahama Sports Osnabrück-Nahne) gesichert. Also ein erfolgreiches Jahr für den derzeit zweitbesten Squascher in Niedersachsen. Bislang größter Erfolg: ein 26. Platz bei den Deutschen Einzelmeisterschaften im Januar. **NB**



### Baseball-Saisonstart

► Zugegeben, es war ziemlich still um Osnabrücks einzige Baseball-Mannschaft in letzter Zeit. Aber in dieser Saison könnten die Basebusters wieder etwas mehr von sich reden machen. Ein Aufruf nach neuen Spielern war von Erfolg gekrönt, die hohe Trainingsbeteiligung zeugt von enormer Motivation, da muss doch was gehen in der Bezirksliga Nord! Die nötige Unterstützung bei Heimspielen natürlich vorausgesetzt! Erster Termin: 15.4., 14 Uhr. Sportanlage TSG 07 Burg Gretesch. **NB**



### Veltins-Kicker-Cup

► Schon mal auf Schalke gewesen? Für Freunde des Tischfußballs bietet der Veltins-Kicker-Cup die einmalige Gelegenheit dazu. Wer sich bei den Vorrundenspielen im Rosenhof (19.4.) oder Anyway (28.4.) für den Einzug ins Finale qualifiziert, darf am 18.5. auf dem heiligen Schalker Rasen in der Veltins-Arena um den Hauptpreis spielen! Dem Siegerteam winken vier exklusive Business-Seat-Tickets für ein Heimspiel der Königsblauen, inklusive Übernachtung. Info und Anmeldung: [www.veltins-kicker-cup.de](http://www.veltins-kicker-cup.de) **NB**



### Lotto-Rundfahrt 2007

► Schon mal von Didi Senft gehört? Vileleicht nicht. Besser bekannt ist der leidenschaftliche Radsportfan nämlich unter seinem Beinamen „El Diablo“. Seit 1992 gehört er mit seinem Teufelskostüm, in dem er die Fahrer gegen Etappenende anfeuert, zum festen Inventar der internationalen Radsportszene. Zur Niedersachsenrundfahrt (heißt in diesem Jahr offiziell Lotto-Rundfahrt) wird es ihn wohl nicht verschlagen, aber für uns Osnabrücker ist ein Ausflug an die Strecke durchaus denkbar. Zum Beispiel am Mittwoch, dem 25.4. Gleich die erste Etappe kratzt an den

Stadtgrenzen: auf der Strecke von Wallenhorst nach Bremen bietet sich der Fürstenaauer Weg in Hollage an. Freie Strecke mit guter Sicht, an Feldern vorbei. Zwischen Hollager und Hansa Straße ist auf 1,8 km Platz für Fans.



FOTO: RALF PATZOLD

Bei der dritten Etappe am 27.4. dürfte es etwas enger werden, denn dann kommt das Feld mitten durchs Stadtgebiet. Die Grenze Osnabrücks wird am Hafen überquert, über Brücken- und Klöcknerstraße geht es dann auf der Wersener Straße durch Eversburg und anschließend auf der Straße Zum Flugplatz und der Großen Schulstraße quer durch Atter bis nach Hellern. Danach verlassen die Radler Osnabrück in Richtung Hasbergen. **NINA BARTHOLOMAEUS**

[www.internationale-niedersachsen-rundfahrt.de](http://www.internationale-niedersachsen-rundfahrt.de)