



NERVENKITZEL



Die Kunst der effizienten Fortbewegung

Ziel von Parkour ist es, nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers möglichst effizient von Punkt A zu Punkt B zu gelangen. Der Parkourläufer (franz. le traceur) bestimmt seinen eigenen Weg durch den urbanen oder natürlichen Raum – auf eine andere Weise als von der Architektur vorgegeben. Parkour versucht, Hindernisse durch Kombination verschiedener Bewegungen so effizient wie möglich zu überwinden. Bewegungsfluss und -kontrolle stehen dabei im Vordergrund. Parkour wird deshalb auch die „Kunst der effizienten Fortbewegung“ genannt.

Entwickelt wurde Parkour von dem Franzosen Raymond Belle und seinem Sohn David Belle. Filme und Werbung machten Parkour populär.

de.wikipedia.org/wiki/Parkour

© Sarah Tenhausen



Sarah, 31, Fallschirmspringerin und Base-Flyerin

Begonnen habe ich mit Fallschirmspringen. Der erste Sprung war einfach geil. Wenn du oben stehst, denkst du dir: „Warum mach ich das eigentlich?“ Aber kurz danach weißt du schon, warum. Fit muss man eigentlich nicht sein, aber ich bin schon sportlich. Ich glaube, sonst kommt man gar nicht auf die Idee. Das Normale langweilt irgendwann. Die Höhe beim Fallschirmspringen ist abstrakt. Man nimmt sie gar nicht als 4.000 Meter wahr. Das macht es leichter. Beim Base-Flying springt man von einem Hochhaus. Da ist alles sehr nah und trotzdem furchtbar weit weg.

Wenn ich Angst habe, erkläre ich mir rational, dass viele alltägliche Dinge gefährlicher sind. Autofahren zum Beispiel. Im Kopf fühlt es sich aber anders an. Weil es halt total bescheuert ist, von einem Haus zu springen. In anderen Extremsportarten geht es härter an die körperliche Grenze, beim Springen ist es eine mentale.

© Daniel Roos



Amir, 24, Slopestyler

Fliegen, kopfüber zu sein – das ist wunderschön, das hat mich nie wieder losgelassen. Du brauchst nichts anderes als dein Fahrrad und deinen Helm. Wenn ich einen neuen Trick lande, ist das ein Gefühl, das man im normalen Leben selten ohne Drogen hinbekommt. Ich trainiere jeden Trick, jede Ausführung, bis sie im Detail sitzt. Aber man kann nicht alles trainieren. Es gibt Momente, da ist das Risiko kalkulierbar, und Momente, da hast du nicht mehr alles in der Hand.

Marius, 21, Freerunner

Wenn ich erzähle, was ich mache, gibt es die wildesten Reaktionen. Von „Das sind die Verrückten“ bis „Völlig bekloppt“. Damit kämpfen wir ein bisschen. Wir sind keine Adrenalin-Junkies, wir sind Extremsportler.

Mit dem Risiko umgehen ist die Kunst beim Parkour. Ich stehe oben an der Häuserkante, es geht 25 Meter runter. Ich kann die Augen schließen und ich weiß genau, ich vertraue meinem Körper so sehr, dass er nicht aus dem Gleichgewicht kommt.

Beim Springen blende ich die Welt aus. Anlauf, Absprung. Und dann kommt dieses Blackout. In der ersten Phase nach dem Absprung bekommt man nichts mit. Ich sehe nur die Landung.

Anna Mayrhauser, © Goethe-Institut e. V.

www.goethe.de/magazin/jugend

© Nicole Herzel



TRAINING SPRUNG
NERVENKITZEL EXTREMSPORTLER
EXTREM SPORTLICH MUT ANGST RISIKO KICK ADRENALIN SUCHT DROGE KÖRPER SPORT TRAINIEREN
BEWEGUNG VERLETZUNG GEFÄHRLICH KOPFÜBER SPRINGEN HÄNGEN FLIEGEN FALLEN

© www.jochen-schweizer.de

ADRENALIN PUR



Lust auf ein Abenteuer?
Etwas Unvergessliches?
Die eigenen Grenzen überwinden?
Dann nutze JETZT unser Schnupperangebot:
Bungee-Jumping in München – 50-m-Sprung!

Nur Fliegen ist schöner!
Schon ab 99,00 Euro

- Du ...
- bist mindestens 16 Jahre (bis 18 Jahre nur mit schriftlicher Einverständniserklärung der Eltern)
 - wiegst zwischen 50 und 120 kg
 - hast eine normale physische und psychische Konstitution

Bring bitte bequeme Kleidung mit.
Trau dich! Wir warten auf dich!

Kontaktiere uns jetzt!
stadt-entdecker.de/erlebnis/bungee-jumping-muenchen/

GOETHE INSTITUT