

# THÜRINGEN SPORT

Die Zeitschrift des Landessportbundes Thüringen e.V.

1  
2023  
F 10 002

**LSB**   
LANDESPORTBUND  
THÜRINGEN  
*Mitten im Sport.*



## PARKOUR FÜR PROFIS

Kornelius Grund  
und Chris Konushevci  
von Parkour Erfurt  
sind ein eingespieltes Duo

Foto: Quentin Bennewitz

Parkour für Profis:  
Kornelius Grund [1. Vorsitzender]  
und Chris Konushevci [2. Vorsitzender]  
sind ein eingespieltes Duo.  
Foto: Quentin Bennewitz



## DIE STADT ALS TRAININGSFLÄCHE

Von Mauer zu Mauer springen, auf Geländern balancieren, Treppen als Hindernisse nutzen: Parkour gilt als absolute Trendsportart, vor allem in urbanen Zentren. Auch in Thüringen wächst der Zuspruch. Der Verein „Parkour Erfurt e.V.“ will ihn nutzen, ohne die freie Sportart in ein enges Korsett zu zwingen.

Parkour boomt. Auch in Thüringen, weswegen Chris Konushevci aus seinem Ehrenamt des Vereinsvorsitzenden von „Parkour Erfurt e.V.“ wohl ganz leicht einen Fulltime-Job machen könnte. Trainingsgruppen leiten, neue Übungsleiter finden, Abstimmungen mit den Städten, Austausch mit anderen Vereinen und nicht zuletzt die leidige Bürokratie: Um all das kümmert sich der 27-Jährige täglich – obwohl er gerade auch seine Examensarbeit schreibt, mit der er sein Lehramtsstudium für die Fächer Sport und Englisch abschließen möchte. „Ich mache es super gerne“, sagt er über die Vereinsaufgaben, „aber ich muss aufpassen, dass sie nicht Überhand nehmen.“

Während Chris Konushevci von Aufgabe zu Aufgabe springt, springen Parkourläufer, die auch als Traceure bezeichnet werden, über Mauern und Geländer, balancieren auf Treppen und Vorsprüngen oder klettern Wände empor – ohne Hilfsmittel und möglichst flüssig in der Bewegung. Der ganze Körper ist gefragt, so gut wie jeder Muskel wird gebraucht, wenn bei der modernen Fortbewegungsart Elemente des Laufens, der Leichtathletik, vom Judo und des Turnens zusammenkommen und herausfordernde Bewegungsabläufe entstehen.

### Parkour als Ganzkörpertraining

Parkour schult die Ausdauer und Balance, Kraft und Koordination, aber auch den Geist und die Sinne. Es hilft, sich zu fokussieren, sich gut einzuschätzen und sich auch zu überwinden, verbessert den Orientierungssinn und stärkt das Selbstbewusstsein. „Der Sport ist vielseitig und für alle Altersgruppen geeignet. Gerade wenn man, wie wir, einen gesundheitlichen Aspekt verfolgt und die Verletzungsprävention im Auge hat, kann man damit alle abholen, vom Kindergartenkind, das spielerisch Erfahrungen sammelt bis zu flüssigen Bewegungen im hohen Alter“, sagt der Vereinsvorsitzende.

Studien zufolge ist der typische Parkourläufer eine männliche, sportliche Person zwischen 20 und 25 Jahren. „Das können wir so unterschreiben. Wir setzen aber alles daran, dass wir den Sport in der Breite und schon sehr früh fördern“, sagt Chris Konushevci. Aktuell zählt der Verein, der sich 2018 gegründet hat und derzeit eine zweite Abteilung in Jena aufbaut, 70 Mitglieder vom Grundschulalter bis Mitte 30.

### Training in der Stadt

Sie trainieren in einem der Kurse für Anfänger, Fortgeschrittene oder Erwachsene. Alle drei Wochen kommen sie alle für ein gemeinsames Training zusammen. Sie schätzen vor allem, dass der Sport überall und ohne zusätzliche Geräte durchführbar ist. Denn obwohl es inzwischen spezielle Parkourhallen gibt, gilt meist die urbane Infrastruktur als ideales Trainingsgelände. „Man nimmt die Stadt, in der man trainiert, gleich ganz anders wahr und entdeckt sie von neuen Seiten.“



Dass Parkour eine Trendsportart ist – und gleichsam auch Körperkult und Lebensgefühl – spürt der Verein am hohen Interesse und den stetig steigenden Mitgliederzahlen. „Der Trend wird weiter anhalten. Im Moment müssen wir ein Auge auf unsere Mitgliederzahl haben, weil wir fast an der Auslastungsgrenze sind. Qualifizierte Trainer sind in unserer Sportart schwer zu finden“, bedauert Chris Konushevci. Aktuell zeigt er sich gemeinsam mit zwei weiteren Vorstandsmitgliedern für das Training verantwortlich, es wird jedoch dringend Verstärkung für das Kindertraining gesucht, etwa durch einen FSJler oder Sportstudenten.

### Ursprung in Frankreich

Parkour hat seinen Ursprung in Frankreich. Marineoffizier Georges Hébert hat die Grundlage gelegt, der Soldat und Feuerwehrmann Raymond Belle und sein Sohn David Belle haben die effizienten Bewegungen des Militärs weiterentwickelt. Weltweit bekannt wurde Parkour durch viele Spielfilme, Dokumentationen und Werbespots. Durch Sponsoren wie RedBull und Social Media kam es zu einem regelrechten Hype.

Aktuell wird der Sport professionalisiert und strukturiert, was in der Community nicht immer gut ankommt. „Es ist ein freier Sport, der nur sehr schwer in Strukturen zu zwingen ist“, sagt Chris Konushevci. Er und sechs weitere haben sich vor fünf Jahren dennoch für die Gründung eines Vereins entschieden, um gemeinsam als Sprachrohr der Parkourläufer aufzutreten, die Chance auf Fördermittel zu wahren und [einfacheren] Zugang zu Trainingsmöglichkeiten zu bekommen. Dass es in der Landeshauptstadt noch keinen speziellen Raum für Parkour gibt, ist ein Ärgernis für den Verein. „Wenn ein neuer Spielplatz gebaut wird, kann ganz leicht eine Anlage integriert werden. Wir sind schon mit zwei Mauern zufrieden“, sagt er.

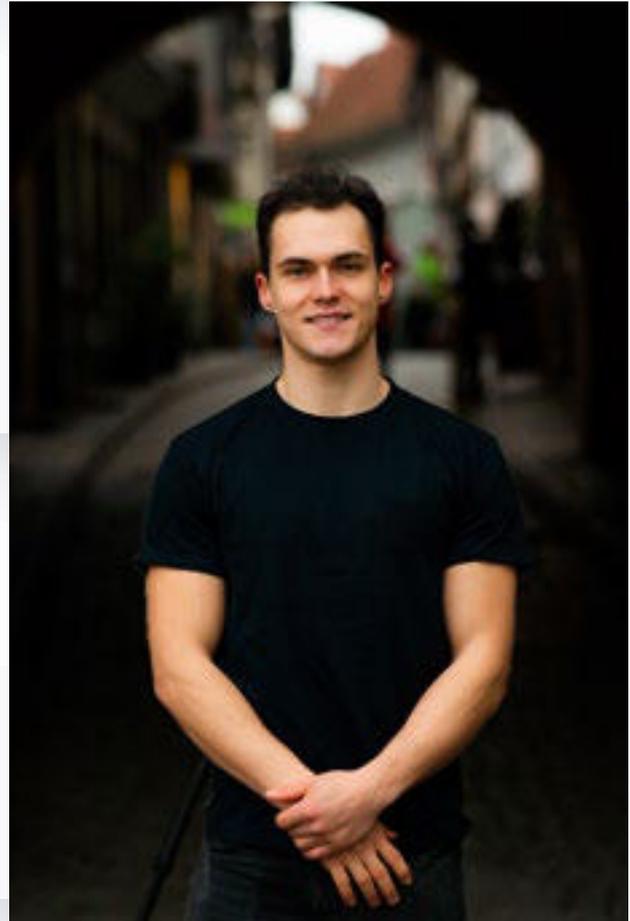


Foto: [www.parkour-erfurt.de](http://www.parkour-erfurt.de)

### Entwicklung des Sports

Beim Versuch, professionelle Wettbewerbe zu etablieren, wird der Zwiespalt der Community besonders deutlich. „Die einen stehen dem Wandel sehr offen gegenüber, die anderen wollen nicht vereinnahmt werden. Die französische Fédération Internationale de Gymnastique [FIG] würde den Sport gerne einverleiben, ähnlich wie der Deutsche Turnverband. Turnen ist super interessant und wir kooperieren mit dem lokal größten Turnverein. Dennoch sollte man der Sportart die Chance geben, sich so zu entwickeln, wie die Betreibenden das möchten“, findet Chris Konushevci.

Um eine starke Stimme gegen diese Bewegung zu sein, treffen sich Parkourvereine aus ganz Deutschland Ende Juli in Erfurt. Ziel des Austauschs ist ein eigener Verband, der die weitere Entwicklung der Sportart beeinflusst. „Sie muss von der Community kommen und nicht als Top-Down-Programm aufgelegt werden. Ich sehe viel mehr Potenzial darin, nebeneinander zu agieren und Spielräume für Innovation und Freiheit zu schaffen“, betont er.