

## Think outside the box: Interview mit Parkour-Sportler Maxi Rieder

Parkour ist ein Extremsport bei dem man versucht, möglichst schnell und effizient von einem Punkt A zu einem Punkt B zu gelangen. Wir haben den ehemaligen Schüler des KHGs Maxi Rieder (21) zu seinem Hobby Parkour interviewt. Er ist 21 Jahre alt und studiert derzeit Architektur in Innsbruck.

(Bild von Maxi)

### ***Hallo Maxi! Wie würdest du deinen Sport beschreiben?***

Parkour ist eine sehr schnelle Sportart, die den ganzen Körper fordert und sehr dynamisch ist.

### ***Würdest du Parkour als Extremsport bezeichnen?***

Ja, auf jeden Fall. Das eigentliche Parkour findet ja draußen statt, in der urbanen Umgebung und ohne Matten und man versucht schon immer an die Grenzen zu gehen, also schneller, besser, stylischer zu sein. Aber man kommt auch an seine eigenen Grenzen und muss sich pushen und aus der Comfort Zone rausgehen.

### ***Wie lange machst du schon Parkour?***

Parkour mache ich, seit ich 14 bin. Das hat bei mir angefangen, dass meine Eltern mich in den Sommerferien manchmal in einen Kinderzirkus gesteckt haben und da war ich in der Trampolingroup, das war richtig geil. Da habe ich meine ersten Saltos und Rollen und so gelernt und da wusste ich noch nicht, dass es Parkour überhaupt gibt. Dann habe ich bei meinem Verein ein Video darüber gesehen, wo die auch mit Trampolin springen und habe mich da angemeldet.

### ***Wo und wie oft hast du trainiert? Wie sah so ein Training aus?***

Am Anfang gab es jede Woche immer zwei Termine. Donnerstags waren immer Jüngere und Anfänger da und dienstags relativ spät am Abend war immer das Training für Erwachsene. Weil ich vom Trampolin schon Erfahrung hatte und Saltos schon konnte, bin ich relativ schnell ins Dienstag-Training eingeladen worden. Das sah dann so aus: Zuerst haben wir uns aufgewärmt und alles in einer Sportturnhalle aufgebaut. Wir hatten leider nicht so die richtigen Mittel, wie die, die es heute gibt. Wir hatten nur so Matten, Turnblöcke, Schwebebalken, Mini-Trampoline/ Federboard, Judomatten, eine etwas härtere Matte, Reck und Barrenstangen. Also normale Turngeräte, die wir dann zu einem Parkour gebaut haben, sodass man eben schön Parkour machen kann. Es war eigentlich ein relativ freies Training, das Kindertraining war natürlich etwas geleiteter, aber beim Erwachsenentraining hat jeder sein Ding gemacht und versucht seine Skills zu verbessern. Wenn man Fragen hatte, hat man irgendwen gefragt oder auch den Trainer. Das fand ich immer schön, dass man nicht so einen hat, der einen sozusagen durchs Training „quält“, sondern wir haben freies Training gemacht und wer Hilfe gebraucht hat, hat einfach gefragt. Jeder hat sich gegenseitig hoch gepusht und supportet.

### ***Mit welchen Altersgruppen hast du trainiert?***

Das war komplett wild durchgemischt, von 8 bis 17/18 war alles dabei. Im Erwachsenentraining da war dann die ganze Szene aus München, also auch die richtig krassen Leute, die mittlerweile nichts anderes mehr machen und gesponsert sind. Die waren damals 25 bis 30. Ich war der Jüngste.

### ***Würdest du dich selbst den „krassen Parkour Leuten“ zuordnen?***

Nein. Ich habe schon relativ viele Fortschritte gemacht und viel gelernt, aber ab einem gewissen Punkt muss man einfach sehr viel Zeit investieren und auch mehrere Risiken eingehen. Bei manchen Tricks konnte man das, wegen unserer Mittel, nur so lernen, wenn man hinfliegt, wie bei zum Beispiel „Double Flips“. Das kann schnell mal nach hinten losgehen, wenn man keinen Airbag, Schnitzelgrube oder fettes Trampolin hat und so habe ich mir auch die Nase gebrochen. Das war echt unglücklich. Mein Doppelter Salto war unterdreht und ich bin quasi mit meinen Beinen auf die Matte geflogen und bin mit meinem eigenen Knie an die Nase gekommen. Ab da bin ich dann weniger Risiken eingegangen und hab dann nicht mehr so schnell so viel Fortschritt gemacht.

### ***Was sind deine schönsten Erfolge gewesen?***

Mein erster Rückwärts-Salto aus dem Stand. Ich konnte das davor nur auf dem Trampolin oder ins Wasser. Das war dann eine Stunde, in der mein Parkour Coach mir ein bisschen geholfen hat, wie ich meine Technik verbessere und mich tacke (klein mache). Das haben wir dann erst auf dem Trampolin geübt, dann vom Block runter auf die Weichbodenmatte und irgendwann dann flach. Das hat beim ersten Versuch funktioniert und ich war so erstaunt, dass ich auf den Füßen gelandet bin und es geklappt hat. War auf jeden Fall ein ziemlich nice Gefühl.

### ***Hast du Vorbilder im Parkour?***

Das hat sich über die Jahre geändert. Früher fand ich zum Beispiel Jason Paul cool. Das ist ein Deutscher und es ist relativ bekannt. Mittlerweile finde ich eher die Underdogs nice, die keinen kommerziellen Nutzen aus dem Sport ziehen, sondern denen es eher um die Bewegungen geht. Da gibt es zum Beispiel Matthias Meier oder Janis Schauer, die kommen auch beide aus München. Die haben es innerhalb der Szene richtig gebracht. Das Besondere an denen ist einfach, dass sie immer neu denken, immer aus einer anderen Perspektive und sich immer neue Moves ausdenken. Der eine hat letztes ein Edit gemacht, bei dem er 5 Minuten lang nur über nasse Geländer rutscht. Der springt dann, wenn da zum Beispiel eine Treppe ist, auf das Gelände mit Seife an den Schuhen und slidet so voll schnell runter, wie es manche Inlineskater machen. Die denken einfach outside the box.

### ***Würdest du sagen, jeder kann Parkour machen?***

Das Schöne an Parkour ist ja, dass du nichts brauchst außer einem Paar gute Schuhe. Parkour ist ja auch, wenn man irgendwie über einen Stein klettert oder über eine Absperrung springt, die einem im Weg steht. Deswegen würde ich sagen, dass jeder mit Parkour anfangen kann. Besonders am Anfang lernt man auch richtig schnell neue Sachen, weil die ganzen Basics, wie man zum Beispiel effizienter

oder schnelle über einen Zaun oder eine Barriere kommt. Da braucht man auch nicht besonders viel Kraft oder irgendwie Mut. Das kann man ganz gefahrenlos üben und mit der Zeit wird man dann besser. Also das kann auf jeden Fall jeder anfangen und das ist auch sicherlich gut.

***Wenn du vielleicht mal Kinder hast, würdest du ihnen Parkour empfehlen?***

Wenn mich das später immer noch genauso beschäftigt wie jetzt, dann auf jeden Fall. Aber in einem anderen Rahmen. In einer gescheiterten Halle, mit einem gescheiterten Training wo es Schnitzelgruben gibt und das ganze Trainingsmaterial. Als ich angefangen habe, da war es schon ein bisschen gefährlich, weil wir einfach nicht die richtigen Geräte und das Know-How hatten. Wir haben es halt immer probiert und gehofft, dass es klappt. Mittlerweile gibt es richtige Trainer, die sich auskennen, wie man sich an Tricks herantastet, wie man Hilfestellung gibt. Es ist ein Sport, wo man alles beansprucht, insgesamt einfach athletischer wird. Ich glaube auch, dass es im Alltag eine Verletzungsprävention ist. Bei einem Fahrradsturz zum Beispiel, weiß man einfach wie man eine Rolle macht und muss dann im Moment selber nicht nachdenken und stürzt sicher.

***Vielen Dank für das Interview!***