

Über das Gefühl von Freiheit

Olympische Disziplin ist es noch nicht: Doch Parkour findet zunehmend Fans. Die Kunst der schnellen, effizienten Fortbewegung, um Hindernisse zu überwinden, ist beim SFC Höpfigheim schon seit 2012 im Angebot. Und Luka Katura einer der Übungsleiter.

Von Petra Mostbacher-Dix

Salto, Hechtsprünge über Gräben, Läufe an der Wand entlang – schwerelos, rasant, dynamisch, elegant. Parkourläuferinnen und –läufer scheinen der Anziehungskraft der Erde zu trotzen. „Wenn man sich mit seinem Körper auseinandergesetzt hat, weiß, was dieser kann, ist es einfach, Parkour zu lernen“, sagt Luka Katura. Der 21-Jährige weiß, wovon er spricht. Er praktiziert Parkour, also die „Kunst der schnellen und effizienten Fortbewegung“, bei der man Hindernisse überwindet, seit neun Jahren. Seit 2023 leitet er außerdem mit Micha Kircher die Parkourgruppe beim Sport- und FitnessClub SFC Höpfigheim. „Wir sind ein echt gutes Team, kennen uns seit der Schulzeit.“

Im Sportverein ist Parkour auch schon länger im Programm – seit 2012. Kursprogrammleiterin Karola Berrer setzt sich dafür ein, dass es so bleibt. „Unser Motto lautet ‚Mehr als Sport‘. Uns geht es um gesundheitliche Prävention im ganzheitlichen Sinne auf verschiedenen Ebenen, die Spaß macht.“ Ein Blick auf die Homepage verdeutlicht, was sie meint. Da wird neben Bekanntem wie Laufen oder Volleyball etwa auch Brain Motion, Gehirntuning mit Rückeneinheit, Bodyfeeling – Mix aus Pilates, Yoga, Beckenbodentraining, Faszien, Bewegungstherapie – Tōsō X - Cardio Kickboxing und Modern Line Dance angeboten.

muss
allen, um
können.

ir
zi.“

rtainer

Und eben Parkour. Dass Luka Katura damit anfang, hatte mit einem Mädchen zu tun, der

Schwester von Luis Nahl, einer der ersten Parkourtrainer im SFC Höpfigheim. „Sie war in meiner Klasse, sah mich klettern und springen, meinte, versuch' mal das Training meines Bruders.“ Also kam Katura, sah – und war begeistert. „Ich war auf der Suche nach einem Sport. Parkour war richtig cool für mich, weil ich so, was ich im Alltag gerne machte, ausleben konnte.“ Hatte doch Katuras Mutter ihren lebhaften Sohn nicht überall hochklettern lassen.

Dass er später mit Kircher erfolgreich die Ausbildung zum Trainer mit C-Lizenz absolvieren und selbst unterrichten würde, hätte er damals nicht gedacht. „Das ergab sich. Von Luis lernte ich echt viel. Dann begannen wir uns gegenseitig zu verbessern mit neuen Challenges, Herausforderungen, um ein neues Level zu erreichen.“

Seit knapp zwei Jahren arbeitet nun Luka Katura selbst mit den Schülerinnen und Schülern, die zehn bis 15 Jahre alt sind. Drei Mal pro Woche kommen zehn bis 15 Kids – auch von Orten außerhalb Steinheims, um die Tricks zu lernen. Krafttraining gehört dazu. Aber um Kraft allein gehe es nicht bei Parkour. „Ein gutes Kraft-Masse-Verhältnis hilft. Habe ich viel Kraft, bin muskelbepackt, bin ich auch oft schwerer. Die perfekte Balance zwischen beidem ist optimal.“ Wichtiger als Relationen und Proportionen sei der Wille zu üben – und das Vertrauen in sich



Üben, üben, üben heißt es für Parkourtrainer Luka Katura: Ohne Training in der Halle geht nichts beim Parkour.

Foto: Petra Mostbacher-Dix

selbst. Parkour sei nicht gefährlich, auch wenn das manche dächten. „Man kann sich beim Lesen auch in den Finger schneiden“, sagt Katura und lacht. „Man muss sich selbst spüren und verstehen lernen, eigene Grenzen erkennen und überwinden, so stets seinen Körper zu beherrschen.“

Das werde hauptsächlich innen trainiert, in der Melchior-Jäger-Halle. Zunächst starte man mit Grundsprüngen. „An die tastet man sich ran, übt verschiedene Höhen und Weiten. Hat man die drauf, kann man die Dimensionen ein bisschen ausweiten, danach in weitere Tricks einsteigen, da Höhe und Weite Stück für Stück vergrößern“, beschreibt er. Sicherheit sei oberstes Gebot, die Matten, auf denen trainiert wird, sind dick. „Damit es beim Fallen nicht hart auf hart kommt. Bei uns lernt man richtig zu fallen.“ Der agile junge Mann pausiert, bevor er anfügt: „Manchmal muss man auch fallen, um wachsen zu können. Das trägt zur Resilienz bei.“

Wenn das Trainerteam schließlich sehe, dass sie ihren Parkourfans vertrauen können, Übungen und Körper im Griff hätten, mit Augenmaß und blessurenfrei, gehe es in den Freilauf. „Den Free-Running-Bereich, das bedeutet, wir bauen uns einen Hindernis-Parcours in der Halle, der für alle optimal passt. Dort üben wir dann Saltos und mehr.“ Vor die Tür gehe es gelegentlich. Aber auch

hier heißt das Zauberwort Vertrauen. „Haben wir das in die Kids, machen wir kleinere Ausflüge.“ Wie lange es dauert, bis jemand einen Trick gelernt und verinnerlicht habe, sei unterschiedlich. „Das kommt auf die Selbstsicherheit an, im Kopf und im Körper, das sich Überwinden, eine Bewegung auszuführen.“ Ein Rückwärtssalto könne man durchaus auch in einer Stunde lernen. Nicht nur bei Katura sei das so gewesen.

Der schwärmt von seinem Hobby. „Im Flug bei einem großen Sprung, das ist Freiheit. Wenn ich einen neuen Trick gelernt habe, ist das ein Erfolgsmoment, wie wenn man beim Fußball ein perfektes Tor geschossen hat.“ Sein Traum? Einmal bei Ninja Warrior mitzumachen. „Für Parkour eine coole Sache. Doch ich muss noch viel trainieren, bin nicht sicher, wie das gerade mit meinem Alltag vereinbar ist.“

Der gebürtige Ludwigsburger, der seine Kindheit in Affaltrach bei Obersulm und Pleidelsheim verbrachte, vor sechs Jahren nach Steinheim zog, dort seinen Realschulabschluss machte, ist im Vertrieb tätig. Aber Ninja hin oder her, er unterstreicht, was man Parkour für das Leben lehrt: „Psychologisch weißt du, Hindernisse lassen sich überwinden. Das gibt Selbstbewusstsein – man denkt nicht mehr, das schaffe ich nicht, sondern geht die Dinge an.“

Weitere Lokalnachrichten finden Sie unter www.marbacher-zeitung.de

Scanne mich:



Die Welt mal anders erleben, um die Dinge anzugehen: Der Parkourtrainer Luka Katura macht einen Salto bei einem Sonnenuntergang.

Foto: privat