

## **Скрипт текста для аудирования 9-11 класс**

**Parkour – „Angst ist wichtig, sie schützt uns vor Dummheiten“**

**Parkour ist eine der neusten Trendsportarten. Der 22-jährige Ben Scheffler trainiert seit 2005 und hat uns erzählt, wie er zu dieser ungewöhnlichen Sportart gekommen ist.**

**Ben, wie bist Du zu diesem Sport gekommen?**

**Ben:** Parkour war damals, Anfang 2005, in Deutschland noch nicht so weit verbreitet. Ich bin jedoch auf ein Video von dem Erfinder von Parkour gestoßen und habe daraufhin mit meinem Freund Martin angefangen zu trainieren. Noch heute sind wir regelmäßig zusammen unterwegs.

**Welche Bedeutung hat Parkour für Dich?**

**Ben:** Parkour bedeutet für mich Freiheit. Sowohl die Freiheit, dahin zu gehen, wohin ich will, aber auch die Freiheit im Kopf, alle Gedanken ausschalten zu können, um mich nur auf meinen Parkour zu konzentrieren.

**Wie oft trainierst Du?**

**Ben:** Das ist eine schwere Frage. Parkour bezieht sich ja nicht nur auf das körperliche Training. Eigentlich trainiere ich immer – ich suche nach neuen Sprüngen, mein Kopf verarbeitet auch nachts das Training der vergangenen Tage. Sprünge werden im Geist noch einmal durchgegangen. Ich versuche, fünfmal pro Woche mindestens für eine Stunde rauszukommen. Leider ist das nicht immer möglich. Ich gehe nebenbei noch zweimal in der Woche arbeiten, organisiere viel für ParkourONE, die deutschsprachige Parkour-Internetseite, und habe noch meine Freundin, um die ich mich kümmern will. Die trainiert zwar auch, aber Zeit ist trotzdem immer ein Problem. Im Moment trainiere ich vielleicht dreimal pro Woche.

**Muss man sich vorm Training besonders vorbereiten oder aufwärmen?**

**Ben:** Parkour beansprucht die Muskeln und Gelenke deines Körpers enorm. Weit mehr als andere Sportarten. Deswegen ist es auch wichtig, nicht vor dem Alter von 12 Jahren ohne erfahrene Anleitung zu trainieren! Aufwärmen beinhaltet bei uns Joggen, Krafttraining, viel Dehnen und kleinere Sprünge. Erst dann beginnen wir mit dem wirklichen Techniktraining. Es kommt auch nicht selten vor, dass es beim Krafttraining bleibt. Man kann sagen, dass Parkour etwa aus zwei Dritteln Krafttraining und Muskelaufbautraining besteht und nur zu einem Drittel aus Techniktraining.

**Trägst Du bestimmte Trainingskleidung oder -schuhe?**

**Ben:** Das Tolle am Parkour ist, dass man eigentlich keine Hilfsmittel braucht. Allerdings ist es von Vorteil, ein paar gute Joggingsschuhe zu haben. Denn die haben eine gute Dämpfung, die wichtig bei Sprüngen aus großer Höhe ist. Eine besondere Marke gibt es nicht. Auch ist es nicht unbedingt empfehlenswert, in Jeans zu trainieren. Lockere Sportkleidung ist bei uns eher verbreitet.

**Wo trainierst Du am liebsten? Hast Du eine Lieblingsstrecke?**

**Ben:** Parkour kann man überall trainieren. Es ist meistens so, dass ich eine bestimmte Kraftübung machen will oder eine bestimmte Technik verbessern möchte, und dann suche ich mir einfach den Ort dafür aus, der am besten passt.

**Hast Du dich schon mal verletzt?**

Nein, mal abgesehen von ein paar kleinen Verletzungen am Schienbein und Knie ist mir zum Glück noch nichts passiert. Parkour sieht immer sehr spektakulär aus, allerdings steht Sicherheit bei uns an erster Stelle! Wir machen keinen Sprung, bei dem wir uns nicht hundertprozentig sicher sind, dass wir ihn schaffen ohne uns zu verletzen. Ich bin da kein Sonderfall, das gilt für die gesamte Parkourszene.

**Gibt es ein Mindestalter, das man haben sollte, wenn man Parkourläufer werden will?**

**Ben:** Wie ich schon angedeutet habe, sollte man Parkour nicht unter etwa 12 Jahren beginnen und wenn, dann nur unter Anleitung eines Sportlehrers oder eines erfahrenen Parkourläufers. Bei Kindern befindet sich der gesamte Körper noch bis zum 18. Lebensjahr in der Entwicklungsphase. Man wächst, Muskeln entwickeln sich – man verändert sich einfach. Ist der Körper in dieser Phase starken Belastungen wie etwa durch Parkour ausgesetzt, kann sich das sehr schädlich auf das Wachstum auswirken.

**Und zum Schluss: Was würdest Du jemandem empfehlen, der Parkourläufer werden will?**

**Ben:** Fangt klein an. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Bevor wir Sprünge aus mehr als einem Meter Höhe gemacht haben, sind etwa anderthalb Jahre vergangen. Macht niemals etwas, was ihr euch nicht traut. Angst ist sehr wichtig bei unserem Training, da sie uns nichts Dummes anstellen lässt. Lasst euch von niemandem sagen, dass ihr Angsthasen seid, nur weil ihr einen Sprung nicht macht. Solche Leute sind nicht wirklich eure Freunde.

(Quelle:<http://www.geo.de/GEOLino/mensch/parkour-angst-ist-wichtig-sie-schuetzt-uns-vor-dummheiten-57295.html>)