



Freerunning

FEATURED SPORTS

Blogbeitrag von Siemens Alexander | Was ist Freerunning? | 19.05.2021

Was ist Freerunning?

Freerunning kommt ursprünglich aus Frankreich und wurde von Sebastien Foucan entwickelt. Der Sport ist ein Mix aus Parkour und Breakdance, und schaut deshalb sehr spektakulär aus. So wie Parkour, gehört auch Freerunning zu einer der beliebtesten Trendsportarten Weltweit. Die Sportart wird von Jahr zu Jahr von immer mehr Menschen praktiziert. Ihr fragt euch nun sicher, wie das denn aussieht? Die Stunts in Actionfilmen sind das beste Beispiel dafür, diese werden von einem Stuntman oder meistens auch von Profi-Freerunnern gespielt.

IST DAS SCHWER ZU ERLERNEN?

Diesen Sport zu erlernen ist alleine ziemlich anspruchsvoll, denn die akrobatischen Bewegungsabläufe sind ohne Trainer und dementsprechende Übungseinrichtungen ohne ausreichend Fallschutz sehr riskant. Im Freerunning entwickelt jeder Sportler nach einer gewissen Zeit seinen eigenen Style, bald auch du! Das flüssige Überqueren mehrerer Hindernisse nacheinander mit etwas Freestyle Elementen wie Radschlägen oder Kicks und schon hast du deine erste „Combo“ erstellt. Wie beim Breakdance soll alles flüssig, explosiv aber auch kontrolliert verlaufen, wenn diese Dinge bei dir zu spüren sind, bringst du deine Zuschauer garantiert zum Staunen und kannst stolz auf dein Können sein. Je mehr du dich mit dieser Sportart beschäftigst, desto mehr Ideen kommen dir für neue Flow Kombinationen und desto extremer kannst du diesen Sport für dich ausüben. Denn irgendwann ist ein Rückwärtssalto, der für dich vor einem Jahr noch unmöglich schien, jetzt schon selbstverständlich und easy. Achte dabei aber trotzdem unbedingt immer auf eine saubere Ausführung und sei nicht zu voreilig, sonst entstehen schnell unnötige Leichtsinnsfehler, die dir später ernsthaft Schaden können, und über die du dich später ärgern wirst. Deshalb übe lieber noch ein paar Mal in der Halle, und unter sicherem Fallschutz, bevor du mehr Risiko eingehst. Wenn die Bewegungsabläufe nun perfekt sitzen, dann gehe sie einfach furchtlos und selbstsicher draußen an!

WIE GEFÄHRLICH IST DER SPORT?

Der Sport wird je nach Level und Niveau natürlich immer Riskanter. Jedoch ist wie im Parkour schon erwähnt, auch hier das gefährlichste im Sport die Angst, das Ego, die Ungeduld, und der Trotz, die dich zu ernsthaften Verletzungen führen können. Denn wenn du es schaffst deine Angst in Respekt, deine Ungeduld in Genuss und deinen Trotz in Dankbarkeit umzuwandeln, sowohl dein Ego in Balance hältst, ist dir der Weg zum erfolgreichen Extremsportler sicher, und du wirst einer von uns, worauf wartest du? LET'S GO BE A NINJA!

Das Einweisen und der Beginn deines Trainings ist natürlich trotzdem mit einem lizenzierten Trainer zu empfehlen und sollte auch regelmäßig bis zu einem bestimmten Leistungsniveau begleitet werden.

WIE FIT MUSS MAN DAFÜR SEIN?

In dieser Sportart ist es nicht wichtig, wie alt, groß oder wie schwer du bist, es geht allein um die Kunst der Fortbewegung und den Spaß an der Ausübung. Wodurch du von Mal zu Mal spürt, wie sich neue Erkenntnisse und Ideen öffnen. „Das Auge des Freerunners wird erweckt“, es entsteht unbewusst eine andere Art von Wahrnehmung für städtische Umgebung, das die ganze urbane Welt wie einen Spielplatz an Hindernissen aussehen lässt und es in jedem Freerunnern, und auch bald in dir, den Drang an der Hindernissüberquerung und Akrobatik hervorruft. Du entwickelst dadurch nicht nur grenzenlose Kreativität, sondern auch eine faszinierende Art an Körperbeherrschung. So Erweiterst du nicht nur deine mentale, sondern auch deine physische Denkweise und Leistungsfähigkeit.

WIEVIEL ZEIT MUSS MAN DAFÜR AUFWENDEN?

Den Zeitaufwand für diese Sportart teilst du dir selbst ein.

Es hängt immer davon ab, was du mit diesem Sport erreichen willst.

Also trainiert man als Kaderathlet erfahrungsgemäß ca.5x pro Woche je 2h,

und als normaler Freizeitsportler ca. 2-3x pro Woche 2h,

beides ist im Verein oder Privat möglich. Wobei es empfehlenswert ist, bei Beginn auf eine sichere Trainingslocation zu achten, z.B in einer Turnhalle mit Fallschutz, Turnkästen, und Trainern, die dich unterstützen.

WAS KOSTET ES DEN SPORT ZU BETREIBEN?

Je nach Standort ist der Kostenbetrag für die Ausübung des Sports unterschiedlich.

Es ist üblich, den Sport im Verein, in einer Privaten Sportschule, unter Freunden oder in Workshops für sich zu entdecken und auszuüben. Der Kostenbetrag eines Parkour/ Freerunning Trainings im Verein, ist natürlich am preisgünstigsten und einer der sichersten Variante. Da alles durch die fachgerecht ausgerüstete Turnhalle am angenehmsten für dich zu trainieren ist. Der Monatsbeitrag hier liegt im Durchschnitt zwischen 7,00€-10,00€.

Die Sportausrüstung ist nicht teuer, es reicht wenn du bequeme Sport oder Freizeitklamotten und Sportschuhe mit fester Sohle mitbringst, dazu eine ausreichende Menge an Wasser und eine saftige Portion Motivation!

WAS KANN MAN DAMIT ERREICHEN?

Mit diesem Sport erreichst du als Mensch, eine neue Art von Wahrnehmung, sowohl eine extreme Körperbeherrschung und Selbsteinschätzung. Es entsteht starke

Disziplin wodurch es im Sport als auch im Leben deutlich leichter ist, seine Ziele zu erreichen (z.B. Traumfigur, Profisportler oder Trainer zu werden, als auch Respekt gewinnen, und Bekanntheitsgrad erhöhen...). Der Sport „Freerunning“ verändert deine Denkweise und jeden der diese ausübt. Es ist seit dem Jahr 2020 sogar die erste Deutsche Parkour-meisterschaft veranstaltet worden, indem die besten Freerunning Combos jedes Athleten bewertet wurden. Ebenso wird jedes Jahr durch die Marke Red Bull, das sogenannte „Art of Motion“ in internationalen Gebieten für Weltmeisterschaften des Trendsports Freerunning organisiert und digital ausgestrahlt (Freerunning = Mischung aus Parkour und Salti, akrobatischen freestyle Elementen aus dem Breakdance und Turnen).

Es gibt momentan schon sehr viele große Marken, die sich in Kooperation mit professionellen Freerunnern begeben haben und somit sehr viel Werbung, besonders in social Media für ihr Merch erhalten. Als Beispiel am besten: ADIDAS, RED BULL, GOPRO etc... Durch Meisterschaften wurde diese Sportart von Red Bull so unter ihrem Namen ins Rampenlicht gestellt, und hat damit mehr riesige Menschenmengen für sich erreicht. Das Unternehmen Red Bull hat sogar eine eigene Abteilung für diese Sportart erstellt, in denen viele internationale Freerunner unter Vertrag gestellt wurden.

Du bist schon ein Freerunner, oder willst es werden?

Dann probiere es doch einfach aus und schau, wie weit du mit dem Sport kommst!

Vielleicht bist ja auch du bald ein Profi?

WO KANN MAN DEN SPORT MACHEN?

Den Sport kannst du durch die internationalen Communitys in der social Media Welt problemlos erreichen und so leichter Kontakte herstellen. Es ist je nach deinem Wohnort unterschiedlich stark verbreitet und meistens in Großstädten wie Berlin, Frankfurt, München beliebt und leicht zu finden. Allerdings schaffen es momentan viele kleine Städte wie z.B Landshut sich Ihre Parkour und Freeunning Community aufzubauen, und mit den Freizeitangeboten und Workout-Parks für das Outdoor-Training mit anderen Großstädten mitzuhalten. Es sind außerdem zu gleich sehr viele Mode Artikel, speziell für den Parkour und Freerunning Sport erschienen und werden nun weltweit Online verkauft (als Beispiel „Urban Sports Clothing“ by Alexander Siemens).

Für das Kontaktieren von professionellen Athleten im Parkour und Freerunning Bereich, werden regelmäßig sogenannte Parkour und Freerunning Jam`s veranstaltet, an denen alle Athleten gemeinsam ihre Leidenschaft ausüben und sich austauschen. Hierbei sind Profiathleten von Red Bull, bis zu Amateuren und Quereinsteigern zu besuch, schau doch mal in deiner Umgebung nach und sei dabei.

WO KANN MAN DAS AUSPROBIEREN?

Den Sport kannst du allein ausprobieren, oder dich sofort in die Hände von erfahrenen Trainern und Athleten begeben. Das ist jedem selbst überlassen, jedoch solltest du immer vorsichtig agieren, nur trainieren, wenn du dich Wohlfühlst und auch immer aus deinem inneren Bauchgefühl heraus entscheiden, bis zu welchem Level du momentan trainieren möchtest. Denn es gibt immer schlechte Tage, bei denen nichts so funktioniert wie du es gerne hättest und in diesem Sport darfst du einfach nie vergessen deine innere Balance beizubehalten, um Verletzungen vorzubeugen!

Den Sport an sich, solltest du in der Natur, oder in der Urbanen Umgebung ausüben, am besten immer alle Hindernisse vor Beginn des Trainings kurz überprüfen: Stabilität, Rutschfestigkeit und Fallschutz wie z.B Wiese oder Abrollflächen bei einem Sturz im Auge behalten.



WO BEKOMME ICH WEITERE INFORMATIONEN?

Alle weiteren Fragen über meine Dienstleistungen, Kontaktdaten und Informationen über unsere Community „URBAN SPORTS ACADEMY“, sowohl unseren

„Förderverein Parkour Landshut e.V.“ erfährst du auf folgender Website:

www.urban-sports.net

ONLINE SHOP: www.urbansports-shop.com

oder unter dem Suchbegriff „Parkour Landshut“ in den sozialen Medien wie (Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok...).

