

# DARKOUR DORTMUND

# HOPSER NEWS

**Endlich wieder  
Hallentraining!**

**Open Space  
each one teach one**

**Community Spotlight:  
Matthias Mayer**



**2./2021**



Hallo an alle  
Wand-alen!

Willkommen zur dritten Ausgabe der Hopser News!

Wir freuen uns sehr, dass unser Hallentraining wieder stattfinden kann - auch wenn wir noch immer mit dem Covid-19 Virus zu kämpfen haben und uns tagesaktuell an die jeweiligen Hygienebestimmungen anpassen müssen. Dieses Mal gibt es ein langes Community Spotlight mit Matthias Mayer - einem der kreativsten und innovativsten Athleten in Germany. Außerdem wollen wir denjenigen unter euch, die ihn noch nicht kennen, den OPEN SPACE als geniale Trainings Facility vorstellen. Headcoach Trusty gibt sich außerdem wieder die Ehre und ihr erhaltet die neusten Vereinsnews.

Viel Spaß beim Lesen, schöne Feiertage und einen guten Rutsch in ein (hoffentlich besseres) 2022!

Euer extrem fotogenes Mauerblümchen Thalís



## CONTENT

### Titelstory

*Endlich wieder Hallentraining!*

### International News

**Community Spotlight**  
*Matthias Mayer*

### Headcoach Trustys Trainings Tipps

**Open Space**  
each one teach one

### Spotcheck 24

Guckst du?!

Trainings Mythen

Parkour Dortmund Newsticker



redaktion@parkourdortmund.de



Instagram

<https://www.instagram.com/parkourdortmund/>



**PARKOUR  
DORTMUND**



**Against the Graffiti-ation:** Divekong in Mannheim, Marvin Grunau



**Bruce Springsteen:** Präzisionssprung an der Rheinpromenade in Mannheim, Marvin Grunau

# ENDLICH WIEDER HALLENTRAINING!

**Endlich ist es soweit! Wir können euch wieder ein regelmäßiges Training in der Skatehalle anbieten!**

Corona hat, wie andere Sport- und Fitnessangebote, auch uns kalt erwischt. Nach der sehr kurzen Öffnung im letzten Herbst mussten wir unser Hallentraining wieder aussetzen. Dass es jetzt doch möglich ist zu öffnen liegt an der gestiegenen – aber immer noch nicht ausreichenden – Impfquote und verschärften Hygienevorschriften.

Da das Keuninghaus Teil der Kulturbetriebe der Stadt Dortmund ist und somit als Veranstaltungshaus andere Auflagen zu erfüllen hat, als vergleichbare Kinder- und Jugendangebote des Jugendamtes, hat auch alles etwas länger gedauert.

Wir waren nicht untätig und haben unseren Kästen einen neuen Look und mehr Grip(tape) verpasst

Wir sind jedenfalls froh, dass wir das Kinder- und Jugend/Erwachsenentraining wieder anbieten können. Es haben sich auch diverse Kids zurück gemeldet, die eine lange Durststrecke ohne Parkourtraining hinter sich haben. Das freut uns sehr, denn ihr seid unsere next Gen! :-)

Trotzdem werden wir uns tagesaktuell auf die sich verändernde pandemische Situation einstellen – denn obwohl wir unseren Sport über alles lieben steht die Bekämpfung des Virusgeschehens und der Schutz unserer besonders gefährdeten Mitmenschen für uns im Vordergrund.

*„With great power comes great responsibility.“*

Die Trainingszeiten sind immer dienstags

**Kidstraining (ab 10 bis 14 Jahren):**

Von 16.00 – 18.00 Uhr

**Jugend- und Erwachsenentraining:**

Von 18.00 – 20.00 Uhr

**Vereinstraining für Mitglieder:**

ab 20.00 Uhr

Alle aktuellen Corona Hygienevorschriften und Infos zur Teilnahme findet ihr unter

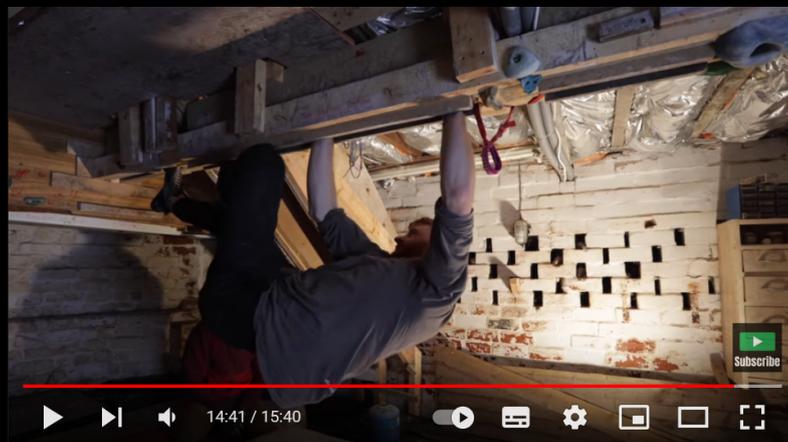
<https://parkourdortmund.de/aktuelles/>





## Crack Climbing Challenge mit Toby Segar

Toby Segar von Storr hat sich mit den Wide Boyz getroffen um eine dreiteilige Videochallenge zu bestreiten. Pete von den Wide Boyz lernt die Parkourbasics während Toby sich im Crack Climbing versucht. Dazu übt er in dem Trainingskeller der Wide Boyz. Tobys Kletter- und Bolder Erfahrung hilft ihm sicherlich, die Challenge zu bestehen - oder?!



Die Videos zu der Challenge findet ihr auf dem YT- Channel der Wide Boyz: <https://www.youtube.com/watch?v=Ot38BGZlwFc>

## Zwei Interviews mit Sébastien Foucan

Sébastien Foucan gehört zu der ersten Parkour Gen und dürfte den meisten aus James Bond: Casino Royal (2006) bekannt sein. In seinem Interview mit inews.co spricht er über die Art, wie Parkour und Freerunning Praktizierende ihre Umgebung wahrnehmen und über den Lockdown in London. In dem Interview mit der Financial Times wird er persönlicher und erzählt - leider nicht ganz ohne Product Placement - von seiner künstlerischen Ader.



Foto: Jonathan Lucas

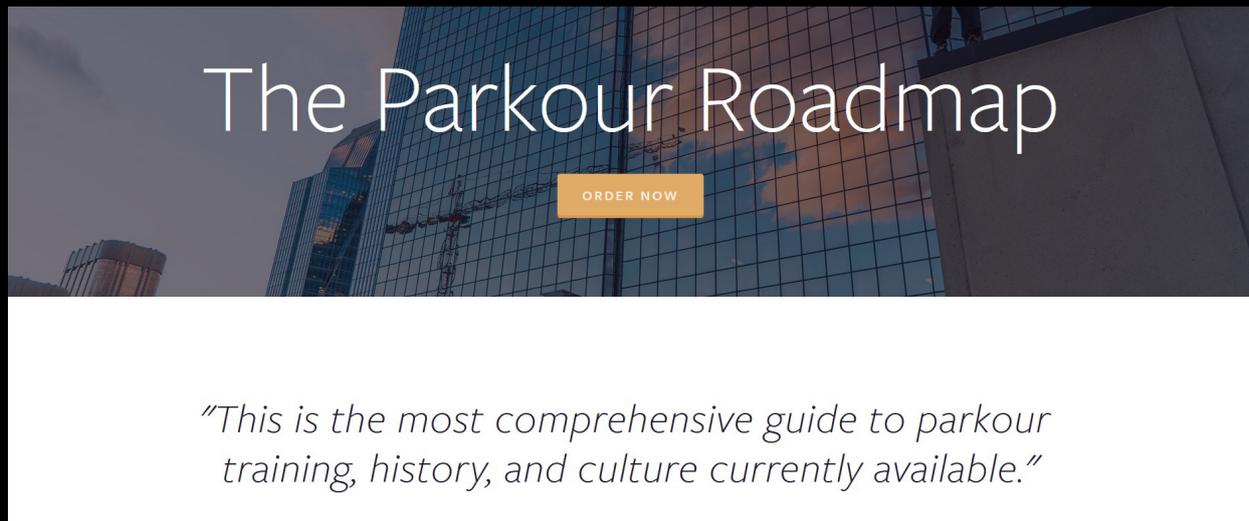
Artikel auf inews.co:  
<https://inews.co.uk/news/health/sebastien-foucan-parkour-pioneer-interview-freedom-self-expression-lockdown-922041>

Artikel aus der Financial Times:  
<https://www.ft.com/content/d031f05a-92f3-4708-afa0-7cb2da9a2fed>

# The Parkour Roadmap by Max Henry

David hat einen guten Tipp für Lesebegeisterte gehabt, der es prompt in diese Ausgabe geschafft hat. Max Henry aus Denver hat mit der „Parkour Roadmap“ ein Buch geschrieben, das auf 185 Seiten die Ursprünge der Disziplin, Basistrainingskonzepte, Philosophie und szenenspezifische Themen abhandelt. Ob das unten stehende Zitat stimmt wage ich nicht zu beurteilen. Toll sind aber die unzähligen Verweise zu einflussreichen Parkourvideos aus aller Welt! Das Buch ist als ebook für 5 bzw. 15 Dollar erhältlich oder kann auch als PDF Version – allerdings ohne Illustrationen – kostenlos herunter geladen werden.

Quelle: <https://www.parkourroadmap.com/>



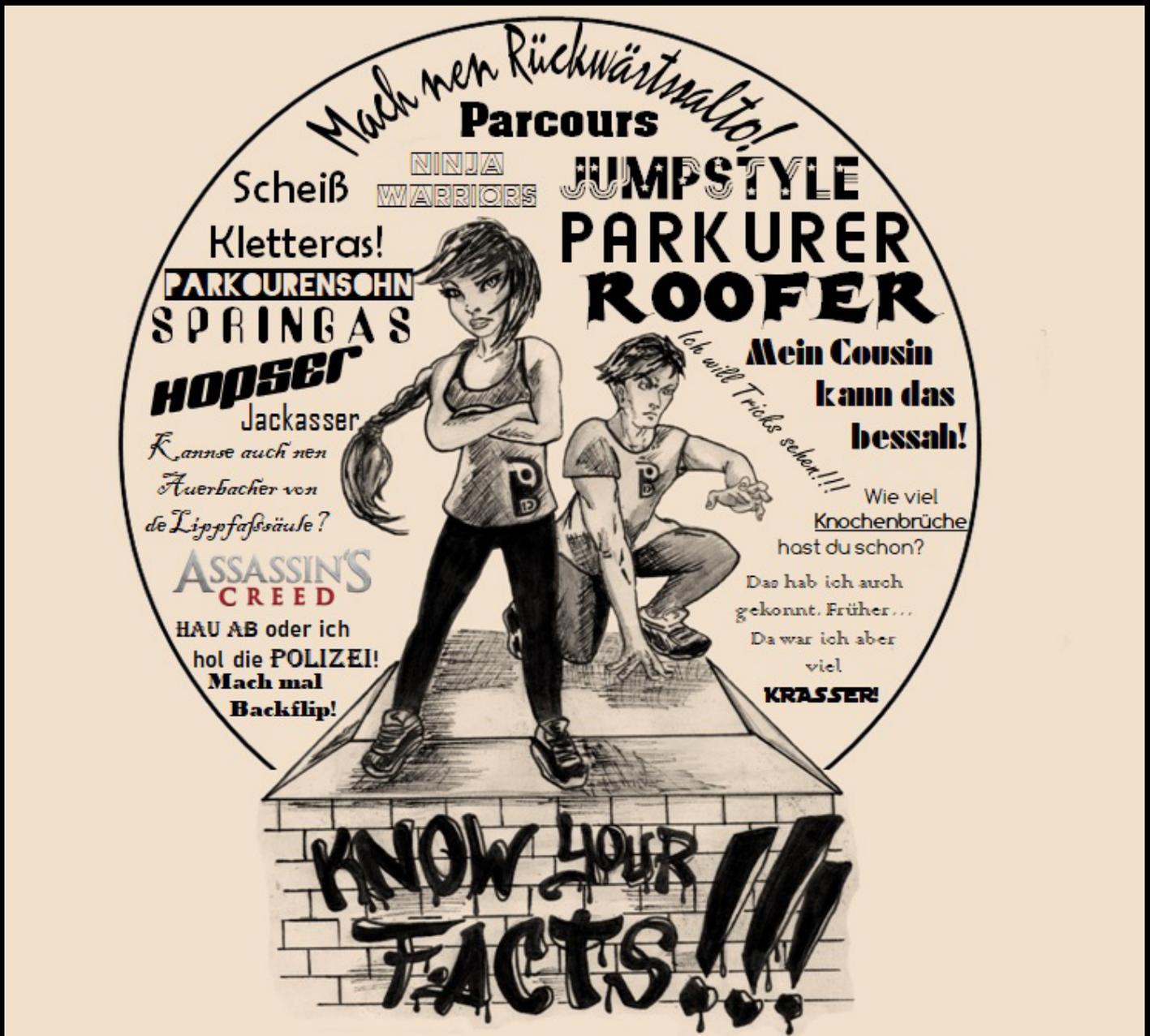
## Dying Light II: David Belle vs. Zombies

Was macht eigentlich David Belle? Na klar er geht auf Zombiejagd! Wie schon beim ersten Teil des Survival First Person Games Dying Light ist Belle für die Choreographie der Parkourelemente zuständig. Diesmal ist er aber als NPC mit Namen „Hakon“ auch selber im Spiel zu sehen. Dazu gibt es auch ein kurzes Interview mit Aufnahmen vom Motion Capturing auf Youtube.

Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=uw61DDgKY-Y>



Bei all der Vegetation auf den Dächern in dem Spiel frag ich mich, ob David/Hakon auch XP-Punkte im Urban Gardening rüber wachsen lässt...



Kennt ihr das auch? Ihr trainiert irgendwo in der City und werdet auf einmal von Jemandem mit den abstrusesten Bezeichnungen für unseren schönen Sport angequatscht?

Noch dazu gibt euch diese Person Einblicke in ihr tiefstes Parkour Knowledge und erklärt euch, dass die Fortbewegungskunst ursprünglich aus Amerika stammt und vom ehemaligen US-Präsidenten Jimmy Carter erfunden wurde, als er auf dem Planet der Affen notlanden musste.

Okay vielleicht passiert das ja auch nur mir aber wenn ihr eigene verrückte Storys habt, sendet sie sehr gerne per E-Mail an: [redaktion@parkourdortmund.de](mailto:redaktion@parkourdortmund.de)

Vielleicht schafft es eure Story in eine der nächsten Ausgaben ;-)

„Tschüüüsch... Das ist voll geil Alta! Und bestimmt gut für die kriminelle Flucht.“

- Namenloser Anwohner, Training mit Yogi und Thalís, Anno 2013 -



**Willkommen im Schwinger Club:** Laché, Max Vogdt, Parkour Park Münster Hilstrup



**Über 7 Brücken musst du gehn:** Balance, Serhiy Danilevych, Foto: Max Vogdt

# Community Spotlight

Hi Matthias!

**Wie bist du auf Parkour aufmerksam geworden und seit wann trainierst du schon?**

Über eine TV-Doku mit Sébastien Foucaud glaube ich. Daraufhin habe ich im Internet so Videos wie „Urban Ninja“, „Russian climbing“, „3run brothers“, etc gefunden. Und dann ging's auch direkt los mit Training! Das war 2007.

**Was fasziniert dich an Parkour?**

Am meisten fasziniert mich das, was man im Parkour üblicherweise als Style bezeichnet. Hier gibt es leider eine Wortverwirrung. Ich meine mit „Style“ nicht den Style den jeder zwangsläufig hat, also die Gesamtheit seiner Bewegungscharakteristiken, sondern ich meine die Bedeutung von „Style“, die sich auf eine besondere Qualität von Bewegung bezieht. Also grob gesagt: alle Aspekte, welche Bewegung besonders nice machen - für den Zuschauer als auch für den Bewegenden selbst. Damit umfasst Style zum einen rein „mechanische“ Aspekte wie perfekte Koordination (smooth Bewegungen), aber eben auch mentale Aspekte wie Originalität, Komposition, Ideenreichtum, Frische und wohl vieles mehr. Style ist für mich sozusagen ein Überbegriff für alles was der Bewegung eine besonders hohe Qualität verleiht. Das ist nicht so leicht in Worte zu fassen, und auch schwer zu messen, aber es ist dennoch für das geschulte Parkourauge glasklar wahrnehmbar. Um hier vielleicht noch einige Parkourleute mit sehr viel Style zu nennen, die man heute nicht mehr so kennt, aber die meiner Meinung nach zur Parkour Grundbildung dazugehören (falls ein paar Leser darunter sind, die noch nicht so lang dabei sind): Renat Ardilanov, Vlad Erovič, Shade, Vitaliy Berezhnoy, Oleg Voroslav, Daniel Ilabaca. Es ist eine ungerechte Liste, denn es gibt so viele mehr...

Ein weiterer, besonders spannender Aspekt von Parkour ist der Commitment-Aspekt. Also der Aspekt, bei dem es darum geht, wie man sich dazu bringt Sprünge „durchzuziehen“.

**HELLO!**  
my name is

Matthias  
Mayer





**Ich habe dich das erste Mal durch dein Video „New Chapters“ aus dem Jahr 2011 wahrgenommen. Dort zeigst du bereits Freerunning auf sehr hohem Niveau. Dein jetziger Style unterscheidet sich aber sehr davon und kann mit den Worten „innovativ“, „kreativ“ und „unorthodox“ wahrscheinlich nur spärlich umschrieben werden. Wie hat sich dein Style über die Jahre entwickelt und gab es bewusste Inspirationen für dich auf diesem Weg?**

Danke! Über die Jahre war mein Training immer von Phasen durchzogen. Mich hat immer wieder ein neuer Aspekt interessiert und auf den habe ich mich dann geworfen. Da war nie eine Strategie dahinter, auch wenn ich anfangs sehr diszipliniert trainiert habe. Aber der Inhalt war immer durch mein Interesse bestimmt. Anfangs war ich natürlich vor allem mit den klassischen Parkour Basics beschäftigt, also Techniken, Connections, etc. Aber da sind dann über die Jahre mehr und mehr Dinge dazu gekommen, wie z.B. Tricking. Aber es sind eben nicht nur neue Tricks dazugekommen. Renat Ardilanov hab ich immer abartig gefeiert, weil er so eine animalische Art hat sich zu bewegen. Das ist nicht verkopft, trocken und technisch, sondern da ist halt Gefühl drin. Allein wenn er läuft haut es mir alle Schalter raus. Ist halt das gleiche wie bei Musik. Töne perfekt spielen reicht nicht, wenn du es nicht fühlst. Das ist generell ein Aspekt, den ich vor allem bei der früheren Russen Parkour-Generation gesehen habe, und der beispielsweise bei den Engländern meiner Meinung nach fast gar nicht vertreten war. Da ging es eher metrischer zu. Aber auch die Engländer und Spanier mit ihrer peniblen Präzision haben mich beeinflusst, keine Frage.

Als Inspiration müsste ich da eigentlich fast alle high-level Parkour Leute der letzten 14 Jahre nennen... und auch heutzutage gibt es Leute die mich besonders inspirieren, wie zum Beispiel Polianskii, der sich auf eine nie gesehene Art und Weise bewegt, und das auch noch witzig und zum großen Teil improvisiert (checkt mal seine etwas älteren Youtube Videos aus!).

Ein weiterer Einfluss stammt aus meiner früheren Leidenschaft, Kung Fu. Ich habe 6 Jahre den Choy Lay Fut Stil gelernt und der ist sehr dynamisch, aggressiv, mit großen weitläufigen Bewegungen. Vieles davon ist in meiner Bewegungsart erkennbar.



@matthiasmayer.pk  
@mattmaclothing

**Auf deinem Youtube Channel hast du auch eine Videoreihe namens „PKTheory“ hochgeladen. In dem Video „ABC to poetry“ beschreibst du den Unterschied und die Wechselwirkung von Imitation (z.B. von bestimmten Moves) als Lernprozess und Expression als innerer Ausdruck von Freiheit – Entwickelst du deine Lines eher nach Gefühl oder planst du dein Training?**

Also ich glaube da hast du was falsch verstanden. Ich habe wohl nicht gesagt, dass es um Expression/Ausdruck speziell von Freiheit geht. Ich habe einfach gesagt, dass Parkour überhaupt ein Ausdrucksmittel sein kann, und damit im Prinzip wie Sprachen oder andere Ausdrucksformen (Malerei, Musik, etc.) funktioniert.

Das ist aber eben nicht zwangsläufig der Fall! Denn Bewegung kann, wie Sprache eben auch, reine Imitation sein. Wenn ein Papagei einen Satz imitiert, klingt dieser auch wie Sprache, hat aber eigentlich keinen Inhalt, denn der Papagei weiß ja gar nicht was er sagt. Er imitiert nur und spricht damit nur zum Schein. Auch das gibt es im Parkour.

Zum Beispiel wenn man eine vorgefestigte Vorstellung davon hat, was Parkour ist und wie es aussehen soll und man infolgedessen diese Vorstellung imitiert, einfach nur weil man meint das Parkour eben so gemacht werden müsse.

Das würde ich dann Normparkour nennen. In diesem Fall zieht der Ausübende beim Prozess des Bewegens seine eigene subjektive Erfahrung nicht in Betracht, sondern ist in stetiger Nachahmung eines äußeren Bildes, ohne zu wissen warum er es überhaupt nachahmt. Bei Ausdruck ist jedoch das Subjektive das formgebende Element. Die Nachahmung eines äußeren Bildes kann man besonders gut sehen, seit es Style Competitions gibt (es gab das auch schon davor, aber hier sieht man es eben besonders deutlich).

Diese Competitions haben das Wort „Style“ genommen und relativ plump in vier oberflächlich verstandene Kriterien unterteilt und damit Style eine mehr oder weniger definitive Norm-Form gegeben. Diese Norm wird – bewusst oder unbewusst – gecopy-pastet. Die Bewegung ist damit inhaltslos, wie die Sprache eines Papagei. Aber ich möchte Nachahmung nicht ganz verteufeln, denn in gewissem Maße müssen wir ja imitieren, um zuallererst einmal das ABC, das Handwerk zu erlernen. Und dazu gehört natürlich das Imitieren von einzelnen Bewegungen oder auch von ganzen Bewegungsstilen, die einen faszinieren. Solange die Imitation nicht kopflös ist, sondern dem eigenen Interesse folgt, führt diese letztendlich zu einer immer höheren Ausdrucksfähigkeit (man hat halt mehr Vokabular).

Rein unbewusste Imitation führt halt zum ewigen Multiplizieren ein- und desselben Breis.





Aber der Anspruch an sich selbst immer ein origineller Mover zu sein kann auch unnötig Druck aufbauen und so die Originalität hemmen. Also einfach locker bleiben und hin und wieder mal in sich rein horchen, in welche Richtung es einen zieht. :D

Meine Lines baue ich meistens um eine Idee auf. Also es gibt eine Sache, auf die ich richtig Bock habe und dann schau ich was zu dieser Idee passt. Aber ich achte immer darauf, dass ich nicht dem Line-Zwang verfallende und unnötiges Auffüllmaterial dran klebe, nur um eine längere Line zu haben. Denn dann verliert die Idee ja auch an Schärfe. Wenn etwas dran gebaut wird, dann nur wenn es passt! Lines müssen hitten.



**Hörst du Musik bei deinen Sessions? Wenn ja, wie wichtig ist Musik für dein Training? Welchen Einfluss haben neue Spots und die An- oder Abwesenheit von Mittrainierenden auf dein Training?**

Ich höre nie Musik beim Training, außer wenn Leute Musik anmachen oder auf Jams. Sie stört mich nicht, aber ich brauche sie auch nicht.

Ich liebe Training mit anderen! Ich habe viel alleine trainiert, vor allem in den ersten Jahren, aber ich bevorzuge auf jeden Fall die Gesellschaft. Es bockt sich halt auch zusammen an Challenges zu tüfteln. Da ist mir der soziale Faktor dann oft auch wichtiger als die Challenges selbst.

Neue Spots... das weiß ich gar nicht, wie und ob die mich beeinflussen.

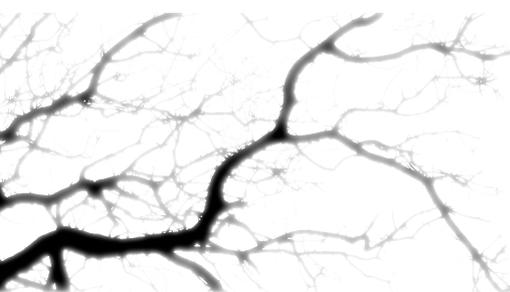
**Wie ist die PK-Szene in München und Umgebung organisiert? Trainierst du oft mit anderen Leuten?**

Heutzutage trainiere ich fast nie alleine. Das liegt wohl auch daran, dass es in München eine recht große Community mit vielen sehr motivierten Leuten gibt. Daher wird fast jeden Tag irgendwo trainiert. Und zum anderen macht meine Freundin Lisa zufällig auch Parkour, und das öfter als ich.

Also wann soll ich da alleine trainieren? :-D

Wenn aber mal niemand trainiert, dann mache ich auch was anderes.

Es gibt genug zu tun! ;-)



### **Wie sieht es mit der Akzeptanz der Bevölkerung gegenüber Parkour in München aus?**

Generell sehr gut würde ich sagen. Das Olympiadorf ist unser einziges Sorgenkind. Da scheint es eine Art Verschwörung gegen Parkour zu geben!

### **Wie stehst du zu Gymtraining und Parkour Anlagen? Bevorzugst du „echte Spots“?**

In Sachen Spots bin ich wirklich nicht wählerisch. Ich bin an zu vielen Movementaspekten interessiert, als dass ich mich auf einen Spot-Typus einschießen könnte.

Trotzdem, rein vom Flair würde ich „echte“ Streetspots gegenüber Spielplätzen oder Parkourparks meistens bevorzugen. Und wenn es um Videos geht sowieso. Andererseits, wenn ich an Immanuel Candid denke... ach es ist schwer zu sagen :D

Auf jeden Fall sind Stangenparks eine echte Bereicherung für Parkour und Matten definitiv auch. Ich finde es tiptop, dass es mittlerweile überall Parks und Gymtraining gibt. Natürlich bergen auch Parkourparks die Gefahr einer weiteren Normierung von Parkour in sich... aber nur wenn sie normiert gebaut werden... und wenn die Trainierenden halt mental faul sind. Außerdem kann ich mir nicht vorstellen, dass die Streetculture durch Parks aussterben könnte.



**In München gab es ja einen legendären Stangenspot unter einer Brücke, den ihr in den „Immanuel Candid“ Videos gerockt habt. Weißt du wie es zu der Umsetzung des Stangenparks kam und warum er letztendlich wieder abgebaut wurde?**

Das ist ein großes Mysterium, auch in München. Soweit ich weiß war es eine Grauzonensache – daher bin ich mir nicht sicher ob ich die Erbauer hier nennen sollte. Aber denen gebührt generell viel Dank, weil sie die Münchner Parkour Infrastruktur seit Tag 1 pushen!

Auf jeden Fall haben wir in diesem Halbschatten des Gesetzes mehrere Winter unseres Lebens verbracht. Mit Scheinwerferlicht und Tee, mit dem wir immer großzügig vom Jugendzentrum nebenan versorgt wurden!



Das ehemalige Parkourparadies am Candidplatz in München. Foto: Parkour.org

**Du bist Mitglied bei Ashigaru – Deutschlands bekanntestem Freerunning Team. Ihr werdet unter anderem für Shows und TV Spots gebucht. Kannst du davon leben und wie siehst du die Perspektiven für professionelle Freerunner\*Innen in Deutschland?**

Da ich meine Zeit und Energie auf eigene Projekte konzentrieren wollte, habe ich mich im Herbst 2020 dazu entschlossen Ashigaru zu verlassen. Das war auf jeden Fall eine sehr sehr geile Zeit mit den Ashigarus. Wir sind viel gereist und waren an teilweise echt verrückten Events für unsere Shows. Eines meiner persönlichen Highlights war die Show auf dem Abenddinner des Kitzbühel-Abfahrtsskilaufs. Nach der Show durften wir in so einem etwas nobleren Restaurant aufs Haus essen... was sie bald bereuten, als Julian Würzler sich das dritte Schnitzel bestellt hat. Die konnten nicht ahnen, wie viel wir essen haha.

Zu meiner Ashigaru Zeit habe ich studiert und Ashigaru war neben meinen regelmäßigen Hallen Trainings fast meine einzige Einkommensquelle. Das hat gereicht, aber nur aufgrund meines Spartaner-Lifestyles. Aber als Student war das Arbeitszeit zu Geld Verhältnis natürlich phänomenal! Perspektiven für professionelle Freerunner...darüber kann ich nicht urteilen. Ich habe es nie mit ganzem Herz darauf angelegt professionell Parkour zu machen. Daher kann ich das nicht kompetent beantworten. Ich kenne auf jeden Fall einige Leute, die von Parkour leben können und eine Handvoll sicherlich auch noch sehr gut. Persönlich würd ich immer empfehlen noch was neben Parkour zu lernen ;-)

Kann ja nicht schaden!

## Welchen Einfluss hat Social Media auf dein Training?

Ich habe von Anfang an Parkourvideos gemacht, ich bin sozusagen aus der „nativ Social Media Parkourgeneration“.

Welchen Einfluss hat es auf mein Training? Also natürlich, dass ich durch Videos einen Bekanntheitsgrad erlangt habe, der es mir ermöglicht hat, nahezu umsonst ganz Europa zu bereisen und damit viel zu sehen und auch mit vielen krassen Leuten zu trainieren. Das pusht natürlich auch die Parkourskills.

Würde ich ohne Social Media auch Parkour machen? Ziemlich sicher ja. Mein Bewegungsdrang war auch vor Parkour immens und ich habe mich in allerlei Sport versenkt. Aber, ich möchte den Videoaspekt im Parkour nicht missen. Das gehört für mich dazu, es sind kleine Kunstwerke. Ich liebe jedes einzelne Video, das ich gemacht habe (damit meine ich vor allem Youtube Videos!) Ich bin mir natürlich auch der Gefahren von social media bewusst. Zum Beispiel, dass es subtil dein Verhalten manipulieren kann, was man denn für Kunstwerke macht. Und ohne, dass man es bemerkt dreht sich sein Training darum, was auf social media halt „gut geht“, anstatt um das, auf was man Movement-technisch wirklich Bock hat.



Auch der „Briefmarkensammlereffekt“, wie ich ihn nenne, ist eine Gefahr. Damit meine ich das wohlthuende Gefühl von steigenden Zahlen, z.B. von Abonnenten. Da kann man schnell zum Footage Sammler werden, einfach nur um diese Zahlen zu füttern. Gar nicht mal unbedingt weil man mit diesen Zahlen was anfangen könnte... und dieser Footage Zwang führt halt dann zu Müll-Content, oder eben leerem Content, weil eben zwanghaft irgendwas produziert werden muss, damit die Zahlen steigen. Ich achte darauf, dass mein content dem Wort gerecht wird und eben immer etwas beinhaltet. Keine Idee, kein Inhalt. Diese Versuchungen spüre ich natürlich selber auch manchmal. Dann rufe ich mir die Affigkeit dieser ganzen Theatervorstellung ins Bewusstsein und dann geht es wieder.

Also soweit ich das beurteilen kann, habe ich es gut im Griff. Es gab schon öfters Gelegenheiten, bei denen ich für irgendwas gehypet wurde, aber ich mich dann auf etwas anderes konzentriert habe, anstatt das Pferd weiterzureiten. Das spricht dafür, dass mein Movement-Trieb noch weitestgehend unfiltriert ist von der Online-Belohnungsmaschinerie. Hoffentlich.

## **Lisa und du haben mit matttma eine eigene Clothing Line geschaffen. Wie kam es dazu und was sind eure eigenen Ansprüche an die Kleidung, die ihr designt?**

Ja! Matttma ist eine Parkourklamottenmarke von mir und Lisa. Wir haben da richtig Bock drauf und stecken sehr viel Zeit und Liebe rein.

Unser Designs sind bisher meistens illustrativ und selbstverständlich selbst gezeichnet! Das wird es wohl auch bleiben, aber festlegen würde ich mich nicht :D Unser Anspruch ist vor allem, dass wir es selbst feiern! Ist ja klar. Und in welche Richtung es gehen wird, das wissen wir selbst nicht.

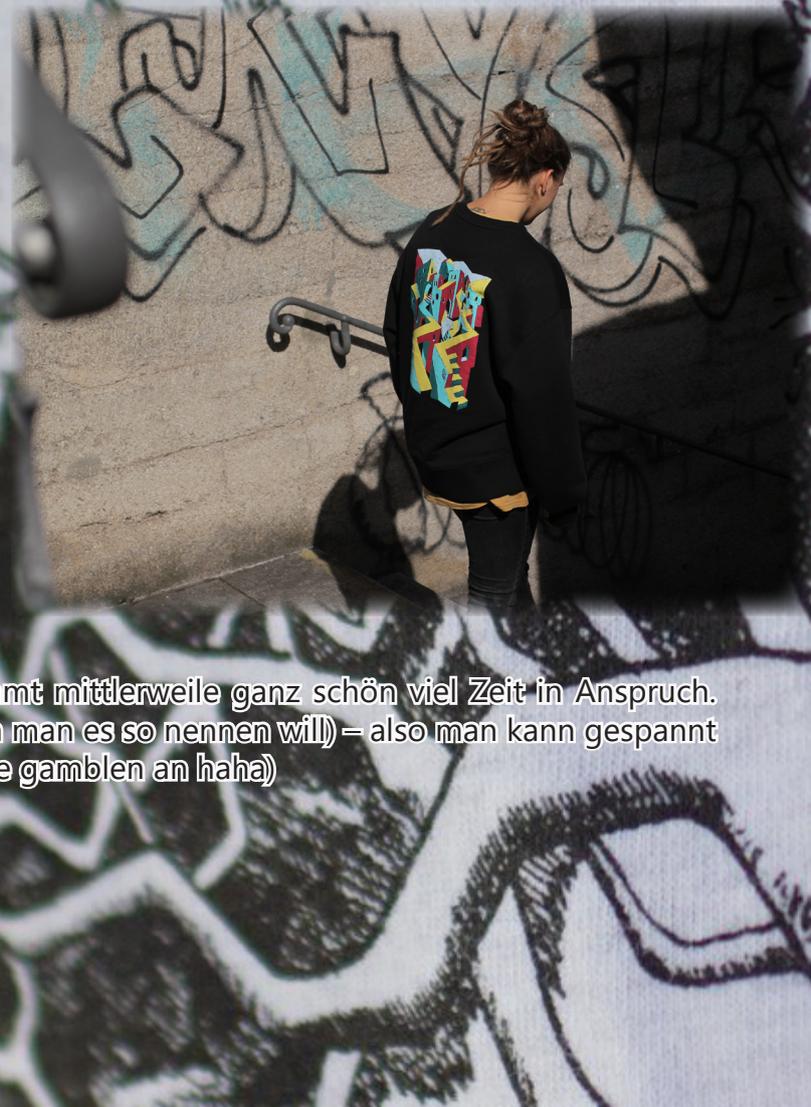
Neben chilligen Designs sind die Ansprüche an unsere Klamotten auch – Achtung, Überraschung – höchste Qualität! Und dazu gehört Umwelt- und Sozialverträglichkeit selbstverständlich dazu. Das heißt, dass wir nur Kleidung mit den höchsten Siegeln in Sachen FairTrade und Bio haben!

Übrigens verpacken wir auch nicht mit Plastik und wir würden auch sagen, dass unsere Produkte vegan sind, wenn es auch nur einen einzigen Etikettenhersteller auf dieser Welt gäbe, der uns sagen könnte ob seine Etiketten vegan sind :D Der Rest ist es aber sicher ;)

Im Gegensatz zu anderen Parkourmarken steckt hinter matttma kein Parkour Team, sondern eben zwei Designer, die auch Parkour machen. Meine Freundin ist im 3. Semester Kommunikationsdesign (cooler Wort für Grafikdesign) und ich habe dasselbe bereits fertig studiert. In dem Studiengang ist es üblich, dass an einem Tag alle Absolventen ihre Bachelorarbeit öffentlich präsentieren und dabei auch noch Gadgets verkaufen können.

Ich habe dafür ein Motiv aus meiner Bachelorarbeit auf ein paar T-shirts gedruckt. Und da das Shirt gut ankam, habe ich dann ein Logo entworfen und den ersten Schwung richtig produzieren lassen und über Instagram beworben.

Seitdem ist matttma stetig gewachsen und nimmt mittlerweile ganz schön viel Zeit in Anspruch. Diesen Herbst kommt unsere 4. Kollektion (wenn man es so nennen will) – also man kann gespannt sein! (Wir sind es auch. Es fühlt sich jedes mal wie gamblen an haha)



**Welche Entwicklungen in der Parkourszene findest du positiv oder was müsste sich deiner Meinung nach ändern?**

Positiv:

Es entstehen immer weitere neue Parkourstyles! Die Vielfältigkeit ist unfassbar. Top. Weiter so!

Negativ:

Die altbackene Sportsmentalität aus dem letzten Jahrhundert (oder Jahrtausend?), die versucht sich in Parkour mit einzumischen und Augenwischerei betreibt mit seiner vermeintlich objektiven Messerei. Zum Glück hat sich der Zeitgeist (zumindest zum Teil) schon lange den Zollstock aus... äh...der Nase gezogen und hat normfreie Bewegung zu schätzen gelernt (siehe alle diese sogenannten freestyle Trendsportarten).

Ok, das war jetzt etwas harsch. Ich weiß natürlich, dass Sport sich auch bocken kann. Und ich habe auch schon an der ein oder anderen Parkour Competition teilgenommen und die können auch Spass machen! Aber die Sportsmentalität ist halt recht eindimensional auf physische Leistung fixiert. Das über die Parkourkultur drüberzustülpen tut weh. Die Vorstellung einer Bundesliga der Malerei mit einer handvoll Messkriterien ist ja auch absurd...

Aber eigentlich laufen die Sportler eh in ihre eigene Messerei hinein. Nicht umsonst stirbt Turnen aus.

Daher, viel gefährlicher als der verstaubte Sportsgeist ist die Algorithmus Sklaverei, die ja oben angesprochen wurde. Vielleicht ist das der gleiche Geist in neuen Kleidern!

**Vielen Dank fürs Mitmachen! :-)**





# Headcoach Trustys Trainings Tipps

## Lazy butt Part II: Get up a bar



### Einfache Einsteigertechnik von Mr. Südseeretreat Erwan Le Corre höchstpersönlich

- Das den Armen entgegengesetzte Bein hakt die Stange ein
- Das freie Bein schwingt nach unten und die Hüfte geht Richtung Stange

#### Voraussetzungen:

- Frei Hängen
- Frei Stützen
- Bein über Stange bringen können



### Die Kippe - Die Technik des Turnvaters

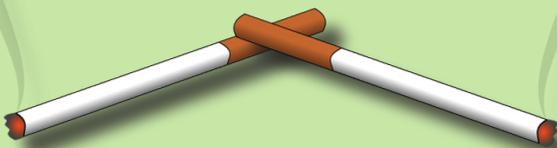
- Viel Schwung holen
- Am höchsten Punkt Füße Richtung Stange bringen
- Auf dem Weg zurück mit Hüfte zur Stange hin explodieren
- Arm gestreckt lassen und drum rotieren

#### Voraussetzungen:

- siehe Oben und frei Schwingen

Eine schöne kraftsparende Methode aber technisch durchaus anspruchsvoll.

Also etwas Geduld beim üben.



Von Thorsten Bürger



# OPENSOURCE

- Each one teach one -

Es ist Winter und neben dem eisigen Outdoortraining zieht es so manch einen auch in die Gym, um der Kälte zu entkommen oder um neues auszuprobieren. Und nirgends in NRW gibt es so viele Möglichkeiten dazu, wie im Open Space in Bochum-Ehrenfeld!

Ursprünglich aus dem Umfeld der Bühnenshow URBANATIX entstanden, steht der Open Space seit 2015 als kostenlose Trainingslocation für kreative Offenheit gegenüber urbanen und artistischen Bewegungskünsten. Unter dem Dach der ehemaligen Industriehalle tummeln sich Athlet\*Innen aus den Bereichen Biking, Tricking, Tanz, Breakdance und eben auch Parkour und Freerunning. Außerdem gibt es eine aktive Trainings Community mit Aerialtuch, Trapez, Chinese Pole und anderen Formen der Zirkuskunst. Hinter dem offenen Trainingskonzept steht der eingetragene Verein „OPENSOURCE – Streetart und moderne Bewegungskunst“. Mit viel Einsatz und Leidenschaft leiten Natalia und Sylvester den Open Space zusammen mit einem vielseitigen Team und setzen sich für die kontinuierliche Entwicklung der Location ein.

Öffnungszeiten, Infos zum Training, den Workshops und Hygienevorschriften erfahrt ihr hier:

<https://openspace.ruhr/>



@open\_space\_bochum/



<https://de-de.facebook.com/UrbanatixOpenSpace/>



Hinzu kommt, dass die Atmosphäre sehr stimmig und nett ist. Ob ihr komplette Anfänger\*Innen seid, oder bereits einige Jahre trainiert – im Open Space findet sich immer etwas zu tun. Außerdem sind Alle super hilfsbereit und geben ihre eigene Expertise frei nach dem Motto „each-one-teach-one“ gerne weiter. Auch wenn ihr bisher nur Parkour gemacht habt, lohnt es sich auf jeden Fall ins Gespräch zu kommen und sich zum Beispiel bei den Breakern einige Dehnübungen und Moves abzuschauen.

Dieser interdisziplinäre Ansatz spiegelt sich auch in den verschiedenen Workshops wider. Ihr könnt von Montag bis Samstag quasi jeden Tag unter erfahrender Anleitung eine neue Disziplin ausprobieren. Mit dabei sind übrigens unser Thorsten mit Handstandakrobatik, Zirkusartistik und Parkour, sowie Fabi mit Parkour für Kids unter 16 Jahren. Letztere können immer am ersten und dritten Samstag im Monat den »Space4Youth« mit angeleiteten Trainings-Angeboten besuchen.





U  
B  
A  
N  
K  
G  
I  
O  
B  
R  
C  
H  
C  
I  
N  
G

# SPOTCHECK



# 24



## PRO

- Kleiner ruhiger Flowspot, der auch Abends und im Winter beleuchtet ist
- Gut für Balance und Stangen Pres
- Im hinteren Bereich kann man die Mülltonnen für Rollen mitnutzen ;-)
- Gut zum Kombinieren und Experimentieren

## CONTRA

- Während der Schulzeiten nicht nutzbar
- Mauerseiten sind recht rutschig
- Angrenzendes Stadtgymnasium lieber nicht nutzen -> Der Hausi versteht keinen Spaß!
- Die weißen Rails an der Aula haben „Anti-Parkour-Finnen“ on Top

## LOCATION

Käthe-Kollwitz-Gymnasium in der Erzbergerstrasse 1-3, 44135 Dortmund

## SPOTMAP-LINK

[shorturl.at/gntSZ](https://shorturl.at/gntSZ)

**JETZT NEU!!!**

**Die Spotmap auf Instagram:**



@parkourspotsdortmund

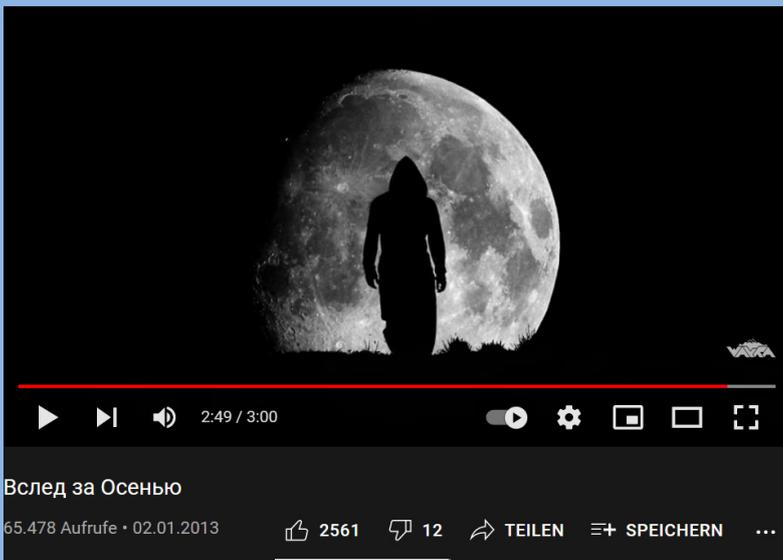




# Guckst du?!

## Was geht ab im Netz der Netze?!

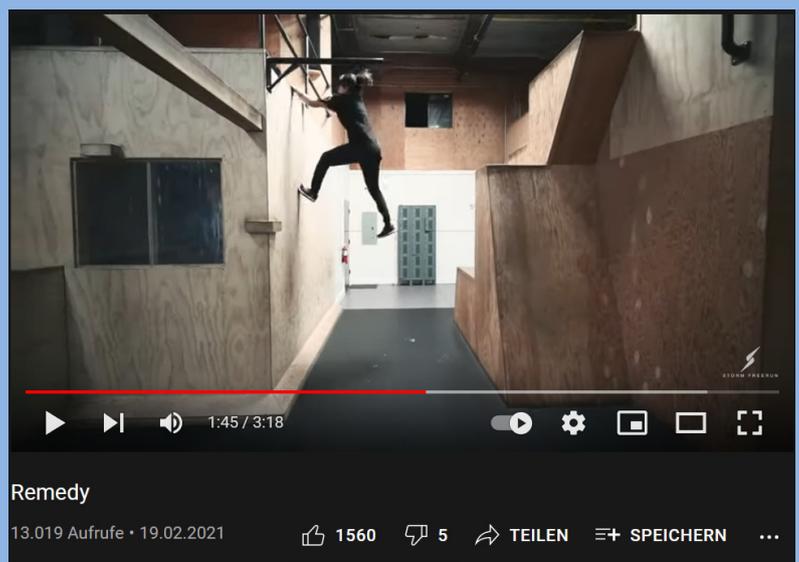
Hier findet ihr ausgewählten Content rund um unseren Hopsersport oder Bewegungskünste im Allgemeinen. Lasst euch inspirieren, abschrecken, belehren oder einfach nur unterhalten... Check this out!



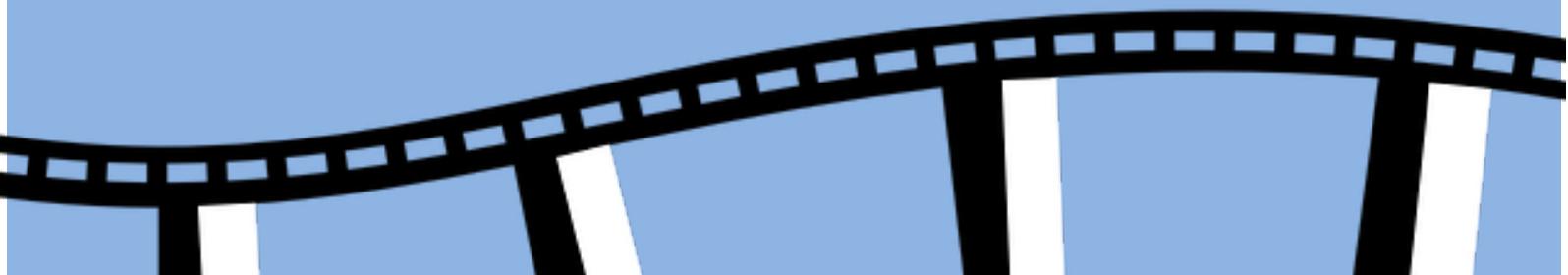
Wer ist dieser Renat von dem Matthias im Community Spotlight spricht?! In den letzten Jahren ist es Parkourmäßig leider etwas still um ihn geworden aber back in the days hat Ren immer grandioses Movement gepaart mit visuell beeindruckender Cinematography geliefert. Kein anderes Projekt unterstreicht dies so, wie das mittlerweile acht Jahre alte „Face Way“ Video. Hier teilt sich auch Alexander Zyulev, eine weitere russische PK Legende, den dunklen Hoodie mit Ren.

**URL:** <https://www.youtube.com/watch?v=afshgxBedhE>

Eigentlich bin ich kein großer Freund von Gym-Content. Dieses Video von und mit Lynn Jung (Storm) und Mel Rivera (Sqvadron) besticht aber durch elegante Läufe, schönen Flow, gute Kameraführung und einen overall Trainingsvibe, der sehr motivierend ist.



**URL:** <https://www.youtube.com/watch?v=O0K47UyOHHo&t=86s>



# Trainings Mythen

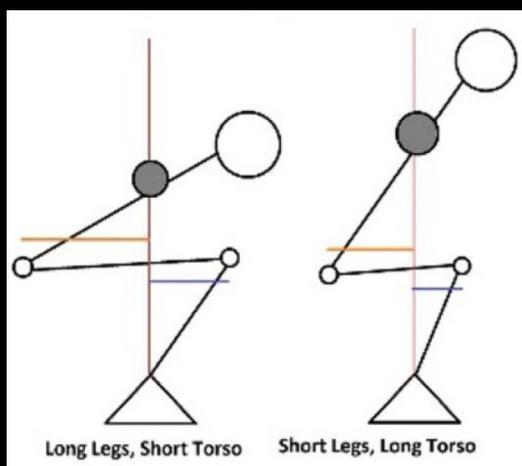
Von Fabian Teusch

## Trainingsmythen – Squat: Knie nicht über Zehen?

Eine der wohl grundlegenden Fitnessübung im Krafttraining ist der Squat (Kniebeuge). Jeder kennt sie und weiß im Grund auch die wichtigsten Facts: ganzer Fuß auf dem Boden, Rücken gerade halten, Füße leicht nach außen gedreht, ungefähr schulterbreiter Stand und last but not least die Knie nicht über die Zehenspitzen hinaus schieben. Aber ist dieser letzte und weit verbreitete „Tipp“ wirklich allgemeingültig und immer anzuwenden? Betrachten wir die Thematik aus drei miteinander verbundenen Blickwinkeln.

*Blickwinkel Nummer eins – die Anthropometrie (Lehre der Ermittlung und Anwendung der Maße des menschlichen Körpers):*

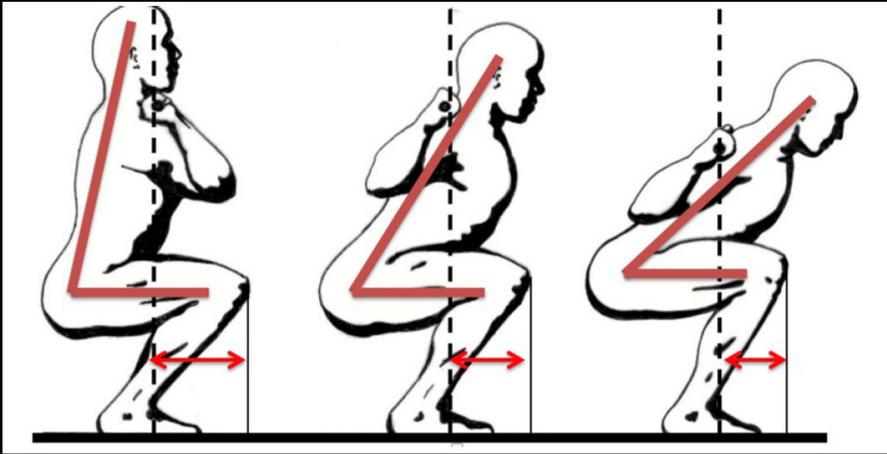
Hierbei geht es um die Proportionen (Längen) von Unterschenkel zum Oberschenkel und von den unteren Extremitäten zum Oberkörper. Während eine Person mit längeren Beinen im Vergleich zum Oberkörper bei einer Kniebeuge höchst wahrscheinlich die Knie über die Zehen schieben wird, kann eine Person mit kürzeren Beinen im Vergleich zum Oberkörper dies wahrscheinlich unterlassen (Vergleich hierfür Abbildung 1). Wobei beide die für ihren Körper anatomisch natürliche Kniebeuge ausführen. Der Grund dafür liegt in der jeweiligen „Faltung“ der unterschiedlich langen Gliedmaßen, immer mit dem Ziel bei der Kniebeuge die Balance zu halten und nicht umzufallen, wofür der Körperschwerpunkt immer mittig auf der uns tragenden Fläche (unsere Füße) gehalten werden muss. Falls jedoch die Knie ganz strikt nicht über die Zehenspitzen hinaus geschoben werden, führt dies automatisch bei der ersten Person zu einer Kompensation in anderen Körperteilen, wieder mit dem Ziel die Balance zu halten. Diese Kompensation ist meist eine Fehlhaltung, welche zu Verletzungen führen kann.



**Abbildung 1:**  
Vergleich unterschiedlicher Ober- & Unterkörperproportionen

*Blickwinkel Nummer zwei – die Last-Positionierung:*

Im Krafttraining wird die Kniebeuge typischerweise unter Einwirkung einer Last (z.B. Langhantelstange mit Gewichten) ausgeführt. Hierbei ist die Position dieser Last entscheidend für die Art der Faltung des Körpers. Je weiter vorn die Last positioniert wird, desto aufrechter ist der Rücken und umgekehrt. Dies muss wiederum durch eine Öffnung oder Schließung im Kniegelenk kompensiert werden. Was weiterführend einen großen Einfluss darauf hat wie weit die Knie über die Zehenspitzen hinaus ragen. Vergleiche hierzu Abbildung 2.



**Abbildung 2:**  
Vergleich verschiedener  
Lastpositionierungen

*Blickwinkel Nummer drei – die muskuläre Beweglichkeit:*

Abschließend, aber genau so wichtig, geht es um die muskuläre Beweglichkeit (Dehnfähigkeit) vor allem im Sprunggelenk. Hier sei zuvor erwähnt, dass die Wadenmuskulatur, welche zum großen Teil für die muskuläre Beweglichkeit des Sprunggelenks verantwortlich ist, typischerweise bei einem durchschnittlichen Alltag zur verminderten Dehnfähigkeit neigt. D.h. die Grundspannung im Wadenmuskel ist recht hoch und durch die seltene Ausübung der Bewegung, das Knie bei ganz auf dem Boden aufliegenden Fuß nach vorn zu schieben, ist es kaum möglich weit runter in die Kniebeuge zu gehen, ohne eine unerwünschte Kompensation anderer Körperteile mit auszuführen. Somit ist eine muskulär weit bewegliches Sprunggelenk eine Grundvoraussetzung, um eine für den eigenen Körper anatomisch natürliche Kniebeuge auszuführen und sollte vor dem Beginn eines Krafttrainings überprüft und gegebenenfalls durch Mobilitytraining erweitert werden.

*Fazit:*

Eine strikte Einhaltung des „Tipp“ bei der Kniebeuge die Knie nicht über Zehen hinaus zu schieben ist aus den oben genannten Gründen nicht pauschal auf jeden Menschen anzuwenden und kann zudem noch ein Verletzungsrisiko darstellen. Das zugrunde liegende Prinzip hinter diesem „Tipp“ ist jedoch korrekt: den ganzen Fuß auf dem Boden lassen und das zu hebende Gewicht möglichst mittig über dem Fuß zu halten. Nur für die Überprüfung der Einhaltung dieses Prinzips taugt der „Tipp“ leider nicht.

*Quellen:*

PersonalTrainingDotCom 1:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Av3LO2GwpAk>

PersonalTrainingDotCom 2:  
<https://www.youtube.com/watch?v=KGEKRjlZKf8>

Akademischer Sportverband Zürich:  
<https://www.asvz.ch/news/237082-ueber-kniebeugen-und-den-mythos-dass-die-knie-dabei-nicht-ueber-diezehenspitzen-ragen>

Vortrag von Prof. Dr. Stephan Geisler an der IST – Hochschule für Management  
Modul „Diagnostik und Trainingswissenschaften“

**FiT by Fabian Teusch**

Instagram.com/fitbyfabianteusch

Facebook.com/fitbyfabianteusch

fitbyfabianteusch@gmail.com



# PARKOUR DORTMUND

# NEWS- TICKER



**Wegen der anhaltenden Pandemie gibts leider noch keine Veranstaltungen aber hier findet ihr alle aktuellen Infos zum Vereinsgeschehen in Kürze!**

+++ Wir begrüßen ganz herzlich Miriam, Anna und Lukas als neue Mitglieder im Verein! Schön dass ihr da seid! :-)

+++ Wir sind jetzt offizielles Mitglied im Märkischen Turnergau, Westdeutschen Turnverband, Landessportbund NRW und Stadt Sportbund Dortmund. Damit sind unsere Mitglieder jetzt auch über die ARGA sportversichert

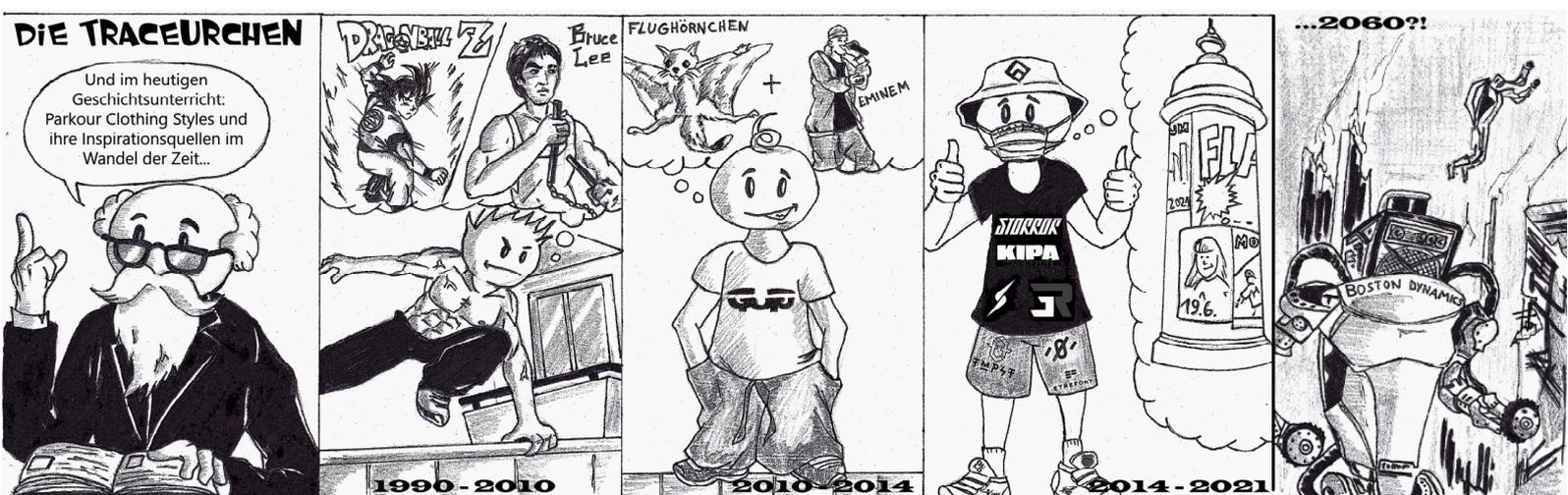
+++ Ihr könnt jetzt dank Serhiy die Hopser News auch auf unserer Vereinshomepage unter der Rubrik „Media“ lesen

+++ Es gibt mit Thorsten Schwabe einen neuen Fun- und Trendsportbeauftragten im Jugendamt der Stadt Dortmund. Serhiy und Thalys konnten ihn schon kennen lernen und wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit

+++ Die Bauarbeiten an den Sportanlagen hinter der Skatehalle haben bereits begonnen. Im Moment wird schon ein Fußballplatz errichtet. Wir bleiben am Ball und informieren euch, sobald es hinsichtlich des geplanten Parkourparks Neuigkeiten gibt

+++ Die Planung und die Bauphasen für die beiden Parks in Eving und der Bleichmärsch sollen im nächsten Jahr starten. Wir sind auf jeden Fall mit dabei

**Wir wünschen euch schöne Feiertage und einen guten Rutsch ins neue Jahr!  
Bleibt gesund und am Hopsen dranne ;-)**



# Parkour Dortmund e.V.



## Besucht uns doch auf unserer Homepage!

Auf <https://parkourdortmund.de/> findet ihr alles was ihr über den Verein wissen müsst.

Neben geschmeidigen Profilen von uns Gründersündern gibt es auch unsere Vereinsatzung für romantische Leseabende bei Kerzenschein, einen Mediabereich für bewegte und unbewegt Bilderchen, sowie alles Wissenswerte zu unseren verschiedenen Trainingsangeboten.

Wenn es uns wieder möglich ist, erfahrt ihr hier auch alles über Aktionen, Jams und Veranstaltungen. Außerdem könnt ihr euch über eine Mitgliedschaft bei uns informieren und uns über das Kontaktformular mit euren Plätzchen Rezepten zusammentun :-P





# PARKOUR DORTMUND

**Mitentscheiden, mitgestalten, mithopsen!  
Jetzt Mitglied werden!**

*„Wir machen Parkür! Wir können Abkürzungen nehmen.“*

## **Deine Vorteile:**

- Zweite Skatepark Trainingszeit
- Mitsprache und Stimmrecht bei allen Vereinsangelegenheiten
- Exklusive Veranstaltungen, Ausflüge und Jams
- Exklusive Parkour Dortmund Clothing Line
- Informationen und Updates rund um Parkour in und um Dortmund
- Kostenlose Hopsen News Ausgaben per E-Mail
- Engagier dich in Arbeitsgruppen zu Projekten und bring deine Ideen ein

## **Monatlicher Beitrag**

Erwachsene: 5,00 €

Studierende: 4,00 €

Jugendliche/Kinder (ab 12 Jh.): 3,00 €

## **Jährlicher Beitrag**

Erwachsene: 60,00 €

Studierende: 48,00 €

Jugendliche/Kinder (ab 12 Jh.): 36,00 €

**Klingt interessant? Dann schau auf unserer Homepage vorbei! Dort findest du alles was du über die Mitgliedschaft wissen musst. Falls du noch Fragen hast, meld dich einfach!**

<https://parkourdortmund.de/>

[info@parkourdortmund.de](mailto:info@parkourdortmund.de)