

## Die Trendsportart als Angebot an junge Mitglieder

### Le Parkour

Die TG Münden bietet eine neue Sportart zur schnellen und effizienten Fortbewegung ohne Hilfsmittel an.

„Le Parkour“ fördert die sportliche Bewegung sowie die Kreativität.

Für gewöhnlich geht man über bekannte Wege, durch Pforten und an Mauern vorbei. Von diesen Gewohnheiten löst sich „Le Parkour“ durch Überwinden von Hindernissen und Schaffen neuer Wege. Mauern werden überwunden, auf dem Zaun wird balanciert oder ein Abgrund übersprungen. Dabei wird ein hohes Maß an Körperbeherrschung, Disziplin und Selbsteinschätzung verlangt. Auch der sorgsame Umgang mit der Umgebung hat einen hohen Stellenwert.

Der Körper muss trainiert werden, um eine Überforderung zu vermeiden. Waghalsige Aktionen werden nicht unternommen, alles passiert unter völliger Kontrolle der Situation. Es ist eine Spielart, seinen eigenen Körper kennenzulernen und seine Kreativität in Bewegung umzusetzen. Es gibt verschiedene Bewegungsabläufe, ein Hindernis zu überwinden und diese werden trainiert.

Jeder kann dabei seinen eigenen Stil entwickeln, der seinen Fähigkeiten entspricht. Das übergeordnete Ziel zu erreichen bedarf der gesamten Konzentration, die auf diese Bewegung gerichtet ist. Jeder Läufer schöpft am Ende ein persönliches Höchstmaß an Fertigkeiten aus, um ohne Hilfsmittel sein Ziel möglichst effizient zu erreichen.

Die TG sucht wieder junge Mitstreiter, um die etablierte Übungsgruppe zu stärken.