

# Auf dem SPRUNG

*Parkour boomt – und davon profitieren nicht zuletzt auch die Sportler. Die Stars der Szene wie Sandra Hess (r.) werden für Werbespots engagiert und treten bei Live-Shows auf*

Die Mauer muss weg? Nein! Sandra Hess liebt Hindernisse jeder Art. Schließlich ist sie Deutschlands Parkour-Königin

Interview: Julia Wilmer

Sie springt von Dächern, balanciert auf Zäunen, klettert Wände hoch – kein Hindernis, das sie nicht mit einem Höchstmaß an Eleganz überwindet. Sandra Hess beherrscht die Kunst der Fortbewegung wie keine andere. Und macht den neuen Trendsport populär.

**Wenn Sie sich mit drei Adjektiven beschreiben sollten, welche wären das dann?**

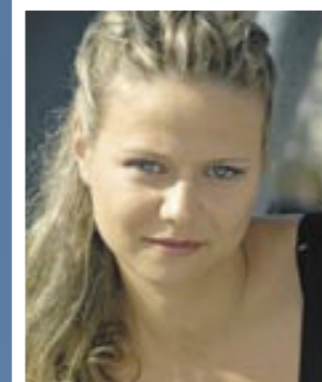
■ **Sandra Hess:** Aufgeschlossen, ehrgeizig und schlagfertig.

**Sie haben mit Ballett und Kunstturnen begonnen. Warum plötzlich Karate und Kickboxen?**

■ **Sandra Hess:** Nach der Wiedervereinigung ergaben sich neue sportliche Perspektiven. Ich habe 1992 mit dem Kampfsport begonnen, weil ich einfach etwas Neues ausprobieren wollte.

**Sie sind heute die offizielle Parkour-Repräsentantin in Deutschland. Wie kam es dazu?**

■ **Sandra Hess:** Durch einen ►►



## STECKBRIEF

**Geburtstag:** Sandra Hess kam am 2.11.1976 in Leipzig zur Welt.  
**Erfolge:** Welt- und Europameisterin und mehrfache Deutsche Meisterin im Freestyle-Karate  
**Motto:** „Träume nicht dein Leben, lebe deinen Traum!“  
**Infos:** [www.sandra-hess.com](http://www.sandra-hess.com)



Traceure („Läufer“) propagieren die schnelle, elegante Fortbewegung durch Stadt und Natur. Hilfsmittel sind dabei tabu

## GLOSSAR

**Parkour (fr. parcours):** Bedeutet wörtlich „Hindernislauf“. Bei dem Sport geht es um die Kunst der Fortbewegung. Vorhandene Hindernisse müssen mit fließenden Bewegungen überwunden werden.  
**Traceure:** So heißen Sportler, die Parkour betreiben. Die Übersetzung lautet: „die, die eine Linie ziehen“.

**David Belle:** Der 1973 geborene Franzose gilt als Erfinder von Parkour und hat den Sport bekannt gemacht. Er spielte in Werbespots, Videos und Kinofilmen mit („Femme Fatale“ von Brian de Palma).  
**Association:** Die Parkour Association in Deutschland gibt's seit 2005.

**Technik:** Eigentlich ist alles erlaubt, aber es gibt einige Grundtechniken wie etwa den „Saut de Chat“ (Katzensprung), den „Saut de bras“ (Armsprung) oder den „Tic-Tac“. Grundvoraussetzung für Parkour sind immer eine gute körperliche Fitness und ein intensives Training.

►► Bekannten, den ich bei einem Kampfsport-Turnier in Frankreich kennengelernt habe. Dieser arbeitete damals für den Parkour-Erfinder David Belle – und so kam der Kontakt zustande. Ich habe daraufhin mit David Belle trainiert. Seitdem ist Parkour mein Leben.  
**Für Traceure ist Parkour eine Philosophie. Welche Message wollen Sie mit Parkour ausdrücken?**  
■ **Sandra Hess:** Traceure passen ihre Bewegungen an die Umgebung an. Parkour ist eine Herausforderung, eine Suche nach neuen

Wegen. Man steckt sich Ziele und überwindet seine Grenzen. Parkour ist ein endloses Spiel.  
**Für Parkour muss man topfit sein. Wie sieht Ihr Training aus?**  
■ **Sandra Hess:** Es ist eine Mischung aus Akrobatik, Kraft- und Kampfsport, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen und Parkour. Je nach Wetter trainiere ich in der Halle oder draußen.  
**Immer mehr Schulen binden Parkour-Techniken in den Schulsport ein. Ist Parkour wirklich als Breitensport geeignet?**

■ **Sandra Hess:** Parkour ist eine Ganzkörperschule und bietet sich an, um Kindern und Jugendlichen Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Prinzipiell kann es jeder betreiben, der körperlich und geistig gut drauf ist. Man braucht nur legerere Sportklamotten sowie Turnschuhe mit gutem Grip.  
**Der letzte James Bond begann mit einer Parkour-Szene, die nicht ungefährlich aussah. Wie beurteilen Sie als Expertin diese Sequenz?**  
■ **Sandra Hess:** So etwas kann gefährlich werden, wenn man die

Bewegungen der Profis einfach nachahmt. Viele Jugendliche verstehen auch die zahlreichen Videos im Internet falsch und überschätzen dann in der Realität ihr Leistungsvermögen. Man muss zunächst die Technik erlernen und am Boden beginnen. Dafür bieten wir etwa Einsteiger-Workshops, Seminare und Camps an.  
**Auf der Parkour-Website (unten) steht, dass Sie ein Parkour Center und eine Deutschland-Tour planen.**  
■ **Sandra Hess:** Stimmt. Ich glaube, dass es irgendwann auch richtige Wettkämpfe und Meisterschaften geben wird. Aber so etwas muss sich langsam entwickeln. Bei den Projekten sind wir zur Zeit noch in der Planungsphase.  
**Karate, Kickboxen, Parkour – weint so eine toughe Frau wie Sie auch mal, wenn „Sissi“ läuft?**  
■ **Sandra Hess:** Neben meinen beruflichen Aktivitäten habe ich natürlich auch ein Privatleben. Aber darüber verrate ich nichts.

Mehr unter [www.myparkour.com](http://www.myparkour.com)

Fotograf Karsten Uhlmann schießt exklusiv die Bilder von Sandra Hess & Co. Mehr zu sehen gibt es im Internet unter [www.parkourfoto.de](http://www.parkourfoto.de)



Men's Health

Die nächsten drei Ausgaben von Men's Health gibt's jetzt für nur EUR 7,50 frei Haus. Und gratis dazu ein Extra zur Wahl!

# Für richtige Männer!

## Mini-Tischfußball

Der kürzeste Weg zum Tor! Wer beim Mini-Tischfußball-Spiel den Dreh raus hat, gibt sich mit Kombinationen auf engstem Raum den Kick. Hochwertig im Design und mit Metall-Elementen ausgestattet, ist die Miniarena ideal fürs nächste Heimspiel. Größe 209x168x42 mm, Lieferung inkl. Standfüßen und zwei Bällen.



35% Preisvorteil und Gratis-Extra Ihrer Wahl



## Avialic Fighter

Solides Metallgehäuse, Edelstahlarmband, präzises Quarzwerk und Datumsanzeige – Ihre neue Avialic Fighter hat alles, worauf es ankommt. Wasserdicht bis 3 ATM, Durchmesser ca. 42 mm (inkl. Krone).



Men's Health ist die Grundausbildung für Männer. Fitness, Fun, Unterhaltung, Erotik, Sport, Mode. Jeden Monat gibt's in Men's Health die eiserne Überlebensration, die jeden fit macht und echte Männer formt.

Direkt bestellen: [abo@menshealth.de](mailto:abo@menshealth.de) · Telefon +49 (0)180 5354050-2590\* · Telefax +49 (0)180 5354050-2550\* · [www.webabo24.de/menshealth](http://www.webabo24.de/menshealth)

Ja, ich bestelle die nächsten drei Ausgaben von Men's Health frei Haus mit 35% Ersparnis für nur € 7,50. **Gratis dazu erhalte ich das Extra wie unten angekreuzt.** Falls ich danach keine weiteren Hefte wünsche, sage ich nach Erhalt der zweiten Ausgabe ab. Ansonsten erhalte ich Men's Health weiterhin monatlich frei Haus mit 10% Preisvorteil zum Jahresvorzugspreis von nur € 41 bis zur jederzeit möglichen Kündigung. Auslandspreise auf Anfrage.

Mini-Tischfußball 26.543/Z  
 Armbanduhr Avialic Fighter 26.544/Z

Coupon einsenden an:  
**Men's Health Aboservice, Postfach, 70138 Stuttgart**  
Telefax +49 (0)180 5354050-2550\*  
\*12ct/min aus dem deutschen Festnetz [webabo24.de](http://webabo24.de)

Name, Vorname	<input type="text"/>	
Straße, Nr.	<input type="text"/>	
PLZ	Ort	<input type="text"/>
Geburtsdatum	Telefon	<input type="text"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Ja, ich will zusätzlich ein Überraschungsgeschenk. Deshalb zahle ich per Bankeinzug.		
PLZ	Konto-Nr.	<input type="text"/>
Geldinstitut	<input type="text"/>	
Datum, Unterschrift	<input type="text"/>	

Lieferung der Zugabe nur solange der Vorrat reicht. Erstlieferung vorbehalten. Vertragspartner: die Verlage der Zeitschriften Men's Health, Aboservice, 70138 Stuttgart. Jeder Teilnehmer kann ein Gratis-Extra zur Wahl wählen. Die Auswahl erfolgt durch das Redaktionsteam. Die Auswahl der Gewinner erfolgt durch das Redaktionsteam. Die Auswahl der Gewinner erfolgt durch das Redaktionsteam.