



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„CrossFit versus Parkour & Freerunning: Motive,
Faszination, soziale Struktur und Auswirkungen“

verfasst von / submitted by

Peter Allabauer

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree
of

Magister der Naturwissenschaften (Mag.rer.nat.)

Wien, 2018 / Vienna, 2018

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

A 190 482 313

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Lehramtstudium UF Bewegung und Sport;
UF Geschichte, Sozialkunde und Pol. Bildg.

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Mag. Dr. Otmar Weiß

Abstract

Die folgende Arbeit beschäftigt sich mit dem Vergleich zweier Trendsportarten, die etwa ab dem Jahr 2010 den Weg nach Österreich fanden und innerhalb kürzester Zeit eine breite Schicht an Ausübenden vorweisen konnte. Die beiden Sportarten könnten unterschiedlicher nicht sein, zum einen ist CrossFit ein Fitnesstrend, der eine Alternative zum klassischen Krafttraining bieten soll und zum anderen ist Parkour & Freerunning im weiteren Sinne eine Modernisierung und Adaptierung des klassischen Boden- und Gerätturnens.

Das Hauptziel dieser Arbeit ist es, mit Hilfe von qualitativen, problemzentrierten Interviews beide Sportarten miteinander zu vergleichen um etwaige Gemeinsamkeiten bzw. Unterschiede aufzeigen zu können. Zuvor werden die Entstehungsgeschichte und die Entwicklung beider Sportarten näher vorgestellt, im Anschluss folgt der empirische Teil, in welchem die gewonnen Inhalte präsentiert, kategorisiert und miteinander verglichen werden. Zum Abschluss werden die Inhalte nochmals zusammengefasst und die wesentlichsten Gemeinsamkeiten bzw. Unterschiede aufgezeigt. Um die erhaltenen Erkenntnisse weiter festigen zu können, wäre ein quantitatives Forschungsverfahren von Nöten, die vorliegende Arbeit soll hierzu die Grundlage bieten. Wie bereits erwähnt wurden als Forschungsmethode qualitative Leitfadeninterviews gewählt, die Fragen wurden bewusst offen gehalten, um beide Bereiche in gleicher Weise befragen zu können und um die Voraussetzung der Vergleichbarkeit zu gewährleisten. Die untersuchten Themengebiete belaufen sich auf den sportlichen Werdegang und den ersten Berührungspunkt, den Motiven, der Faszination, der sozialen Struktur und zu guter Letzt den Auswirkungen.

Die Ergebnisse zeigen, dass bei der sozialen Struktur, vor allem der sozialen Zusammengehörigkeit und der Community, dem Zeitpunkt der Faszination und der Form des ersten Berührungspunktes zu nahezu identen Aussagen kam. Motive deckten sich in vielen Bereichen, allerdings kam es auch zu prägnanten Unterschieden, wie zum Beispiel bei der Einstellung zu Wettkämpfen. Der deutlichste Unterschied konnte im Bereich der Faszination aufgezeigt werden, da sich beide Trendsportarten über gänzlich verschiedene Werte definieren.

Abstract

The following work deals with the comparison of two trend sports, which have emerged in Austria by 2010. Within a short period of time these sports have managed to fascinate a great number of sportsmen. Both sports could not be more different, on the one hand, CrossFit is a fitness trend which should offer an alternative to the classical strength training and on the other hand, Parkour and Freerunning, in a broader sense, is a modernization and adaptation of the classical floor exercises and gymnastics.

The principal purpose of this work is to compare both sports with the help of qualitative, problem-centered interviews to indicate any potential similarities or differences. Firstly, the history of the origin and the development of both sports is introduced, followed by the empiric part in which the gained insights are categorized and compared to one another. Finally, the contents are summarized and the most essential similarities or differences are highlighted. In order to be able to examine the preserved knowledge any further, a quantitative research procedure would be necessary. This thesis should offer the basis for said research. As already mentioned, the applied research method is guideline-based interviews, the questions were kept open consciously to be able to question both areas in the same way and thus guarantee the condition of comparability. The examined subject areas amount to the sportive development and the first touch point, the motives, the fascination, the social structure and finally the consequences.

The results show that with the social structure, above of all, the social togetherness and the community, the time of the fascination and the form of the first touch point have led to nearly identical statements. Motives corresponded in many areas, however, there are succinct differences, as for example regarding the attitude towards competitions. The clearest difference could be indicated in the area of fascination as both trend sports define themselves highly differently in terms of values.

Inhalt

1	Einleitung.....	8
1.1	Forschungsfrage.....	10
1.2	Vorgehensweise.....	11
1.3	Gliederung der Arbeit.....	11
2	Vorstellung der beiden Sportarten.....	13
2.1	CrossFit.....	13
2.2	Parkour & Freerunning.....	19
3	Empirische Forschung.....	27
3.1	Aktueller Forschungsstand.....	27
3.2	Wahl der Forschungsmethode.....	28
3.3	Das qualitative, problemzentrierte Interview.....	29
3.3.1	Vorbereitungsphase des Interviews.....	31
3.3.2	Der Interviewleitfaden.....	32
3.3.3	Durchführung des Interviews.....	34
3.3.4	Aufbereitung des Interviews.....	35
4	Vertikale Interviewanalyse.....	36
4.1	CrossFit.....	36
4.1.1	Befragter C1.....	36
4.1.2	Befragter C2.....	38
4.1.3	Befragter C3.....	40
4.1.4	Befragter C4.....	42
4.1.5	Befragter C5.....	44
4.2	Parkour & Freerunning.....	47
4.2.1	Befragter P1.....	47
4.2.2	Befragter P2.....	49
4.2.3	Befragter P3.....	51
4.2.4	Befragter P4.....	53
5	Horizontale Interviewanalyse.....	56
5.1	CrossFit.....	56
5.1.1	Sportlicher Werdegang und erster Berührungspunkt.....	56
5.1.2	Motive der Ausübung.....	56
5.1.3	Faszination für CrossFit.....	57
5.1.4	Soziale Struktur.....	58
5.1.5	Auswirkungen durch CrossFit.....	59
5.2	Parkour & Freerunning.....	61
5.2.1	Sportlicher Werdegang und erster Berührungspunkt.....	61
5.2.2	Motive der Ausübung.....	61
5.2.3	Faszination an Parkour & Freerunning.....	62
5.2.4	Soziale Struktur.....	64
5.2.5	Auswirkungen durch Parkour & Freerunning.....	65

6	Der Vergleich.....	67
6.1	Sportlicher Werdegang und erster Berührungspunkt.....	67
6.2	Motive der Ausübung.....	68
6.3	Faszination.....	70
6.4	Soziale Struktur.....	72
6.5	Auswirkungen.....	75
6.6	Zusammenfassung.....	78
6.7	Ausblick.....	82
7	Literaturverzeichnis.....	83
7.1	Abbildungsverzeichnis.....	85
7.2	Tabellenverzeichnis.....	85
8	Lebenslauf.....	86
9	Eidesstaatliche Erklärung.....	88

Danksagung

An erster Stelle gilt der Dank meiner Familie, die mich von Geburt an in allen Bereichen meines Lebens unterstützt und stets hinter mir steht. Es ist nicht selbstverständlich, dass man ohne größeren Sorgen durchs Leben schreiten kann mit dem Gedanken im Hinterkopf, man wird immer aufgefangen, wenn es die Situation bedarf.

Liebe Mama, hiermit wird mein Versprechen eingehalten, dass ich trotz Weg in die Selbstständigkeit und den damit verbundenen zeitlichen, körperlichen und psychischen Belastungen, mein Studium erfolgreich beende. Dies war Teil des Deals, den wir damals eingegangen sind als es hieß, ich wolle meine damaligen Geschäftspartner aus der Firma ausbezahlen und benötige dafür Budget, welches ich nicht hatte. Nun dürfte auch dir ein großer Stein vom Herzen fallen, da meine Zukunft soweit gesichert sein sollte, auch wenn es mit der Selbstständigkeit nichts werden sollte, gibt es einen Plan B, mit dem man nachts beruhigt einschlafen kann. Ohne dich würde ich diese Worte nicht schreiben, du warst der, teilweise sehr nervige aber stets herzliche, Motivationsfaktor, den ich benötigte, du bist die Beste!

Lieber Papa, herzlichen Dank für deine Arbeit als Sekretär, du konntest mich mit deinem Einsatz soweit entlasten, dass ich meinen Plan durchziehen konnte, ohne dich wäre das nicht möglich gewesen. Des Weiteren bin ich froh, dass du mich durch die Fächer Biomechanik, Statistik und Informatik geführt hast, leider wurden deine technischen Fähig- und Fertigkeiten nur zum Teil an mich weitervererbt, vielen Dank für deine unerschöpfliche Geduld.

Mein Dank gilt auch meinen Geschwistern, die stets ein offenes Ohr für mich hatten und von denen ich im Laufe meines Lebens sehr viel lernen konnte. Ich entschuldige mich hiermit für die anstrengende Zeit, die ihr durch mich durchleben musstet, die ersten grauen Haare nehme ich auf meine Kappe.

Weiters möchte ich mich besonders bei Herrn Univ. Prof. Dr. Otmar Weiß und Frau Mag^a Astrid Reif für die Inspiration und die einwandfreie Betreuung bedanken. Abschließend möchte ich meinem persönlichem Umfeld, meinen vielen Freunden und meinem Geschäftspartner danken, ich kann mich wirklich als gesegnet fühlen, unter solchen Personen verweilen zu dürfen!

1 Einleitung

Ab dem Beginn des 21. Jahrhunderts kam es vermehrt zur Entstehung und Weiterentwicklung von klassischen Sportarten, sogenannte Trends entstehen und werden vor allem durch das Medium Internet stark verbreitet. Auf Kanälen wie YouTube, Facebook, Twitter und Instagram stößt man nahezu täglich auf Bilder oder Videos aus diesen beiden Sportarten, auch wenn man persönlich keinen Bezug zu diesen hat. Man würde meinen, dass der Vergleich der zwei gewählten Sportarten dem Vergleich von Äpfel und Birnen entspricht, da sie sich auf den ersten Blick sehr stark unterscheiden, betrachtet man jedoch die Entstehung, Weiterentwicklung und Zusammengehörigkeit der Ausübenden, so findet man bereits die ersten Ähnlichkeiten, die sich aus äußerer Sicht erkennen lassen. In folgender Arbeit werden beide Sportarten hinsichtlich deren Motive, Faszination, sozialer Struktur und Auswirkungen untersucht und im Anschluss miteinander verglichen.

Beide Sportarten entwickelten sich ab etwa 2010 in Österreich und fanden innerhalb kürzester Zeit Anklang bei einem breiten Publikum. Parkour & Freerunning wurde das erste Mal in Frankreich ausgeübt, CrossFit hatte seine Geburtsstunde in den USA, dennoch kam es bei beide Trendsportarten zu einer weltweiten Verbreitung. Es kam zu einer Vergrößerung und besseren Organisation der Community und auch das Angebot fand eine immer größer werdende Dichte. Sowohl das Vereinswesen, als auch das Schulwesen hat diese Trends in den letzten Jahren erkannt und aufgenommen, was als erster Schritt zur Etablierung bezeichnet werden kann. Mittlerweile ist es in jeder größeren Stadt in Österreich, sogar weltweit, möglich, diese Sportart mit Gleichgesinnten auszuüben. Man könnte also meinen, dass es „nur“ auf Grund einer Sportart möglich ist, mit Personen aus anderen Ländern in Kontakt zu treten und dadurch sozialen Anschluss zu finden. Wenn man diesen Aspekt betrachtet wird deutlich, welchen wichtigen sozialen Aspekt sportliches Treiben bewusst oder unbewusst vermittelt und bietet, wobei dies auch ein Phänomen gewisser Sportarten sein könnte.

Über diesen sozialen Aspekt hinaus, welcher später noch genauer erläutert wird, sollen auch andere Themenbereiche untersucht und miteinander verglichen werden, die sich auf den ersten Blick nicht erkennen lassen. Hier geht es vor allem um körperliche und mentale Auswirkungen durch die Ausübung der Sportarten und um die Motive, welche verfolgt werden. Hier lässt sich im Vorfeld noch kein Schluss ziehen, ob Gemeinsamkeiten oder Unterschiede überwiegen werden.

Zu Beginn wird die genaue Fragestellung der Forschungsarbeit und die Wahl der Methode kurz erläutert. Es folgt im Anschluss eine Vorstellung der Beiden Sportarten, um ein besseres Verständnis über die Strukturen und Werte zu erlangen. Im Anschluss folgt der empirische Teil, in welchem die Ergebnisse gesammelt und ausgewertet werden.

1.1 Forschungsfrage

In dieser Diplomarbeit sollen Gemeinsamkeiten der Sportarten CrossFit bzw. Parkour & Freerunning dargestellt und näher beleuchtet werden. Die dazu nötigen Informationen sollen durch qualitative Leitfadeninterviews gewonnen werden, wobei der Fokus besonders auf die Motive der Betätigung, der sozialen Struktur, der Faszination und den Auswirkungen durch die Ausübung gelegt wird. Auf Grund dieser Aspekte lassen sich folgende Fragestellungen formulieren:

- *Inwiefern lassen sich die Aspekte Motive, soziale Strukturen, Ausübung und Faszination der beiden Sportarten „CrossFit“ und „Parkour & Freerunning“ miteinander vergleichen?*
- *In welchen der untersuchenden Aspekte finden sich Gemeinsamkeiten bzw. Unterschiede der Sportarten „CrossFit“ und „Parkour & Freerunning“?*

Die erste Fragestellung beschäftigt sich also damit, das Forschungsgebiet im Vorfeld genauer zu untersuchen, um auf Grund der erhaltenen Erfahrungen Fragestellungen formulieren zu können, die in beiden Bereichen erfragt werden können. Erst nach dieser Erhebungsphase ist es möglich, genaue Themenbereiche zu definieren.

Die zweite Fragestellung wird auf Grundlage einer qualitativen Forschung, die im Kapitel 3 näher beschrieben wird, beantwortet werden. Hier soll es durch einen Vergleich der erhaltenen Informationen zu dem Schluss kommen, inwiefern sich diese Sportarten ähneln oder unterscheiden, wobei vor Augen geführt werden muss, dass folgende Diplomarbeit als erster kleiner Baustein für weitere Forschungsarbeiten dienen soll.

1.2 Vorgehensweise

In folgender Diplomarbeit sollen mit Hilfe von qualitativen, problemzentrierten Experteninterviews die beiden Trendsportarten CrossFit und Parkour & Freerunning untersucht und deren Inhalt verglichen werden, genauer wird dies im Kapitel 3 ausgeführt. Im Vorfeld werden beide Sportarten und deren Entwicklung vorgestellt, in den Kapiteln 4 und 5 werden die erhaltenen Daten sowohl vertikal als auch horizontal analysiert, um in weiterer Folge Schlüsse über Gemeinsamkeiten und Unterschiede ziehen zu können.

1.3 Gliederung der Arbeit

Schwerpunkt dieser Arbeit ist natürlich der empirische Teil, dieser wird im Vorfeld jedoch mit theoretischem Wissen in Kapitel 2 gestützt. Dieses Kapitel beleuchtet zu Beginn die Entstehungsgeschichte beider Sportarten, im Anschluss wird die vergangene und aktuelle Entwicklung näher beschrieben und zu guter Letzt wird versucht, mit Hilfe von Fachbegriffen und Fachjargon gewisse Aussagen in den Interviews verständlich zu machen. Da Ausübende dieser Trendsportarten oftmals Begriffe aus der Szene verwenden, ist dies im Vorfeld unumgänglich.

Kapitel 3 ist der Beginn des empirischen Teils, hier wird im Vorfeld die Forschungsmethode vorgestellt und kategorisiert und mithilfe von Fachliteratur näher beleuchtet. Es folgt ein kleiner Einblick in die Forschungsplanungen, das genaue Vorhaben wird näher beleuchtet und auch entstandene Probleme im Vorfeld werden thematisiert. Als Grundlage für die Interviews diente ein Interviewleitfaden, welcher für beide Sportarten ident war. Dieser wird in Kapitel 3 ebenfalls näher beleuchtet. Zum Abschluss werden Adaptationen während des Forschungsprozesses präsentiert und begründet.

In Kapitel 4 folgt der erste Teil der Auswertung und zwar die vertikale Interviewanalyse. Hier werden die Aussagen der befragten Personen dargestellt und kurz zusammengefasst, was vor allem der besseren Verständlichkeit dienen soll. Die Darstellung erfolgt hier sportartenspezifisch, zuvor wird ein Überblick der interviewten Personen dargestellt, wobei sich dieser auf biographische Daten bezieht, da allen Personen ein anonymer Rahmen versprochen wurde.

Im Kapitel 5 wird der zweite Schritt der Auswertung durch die horizontale Interviewanalyse präsentiert. Hier werden die untersuchten Themengebiete vorgestellt und Aussagen sportartenspezifisch zugeordnet. Im Kapitel 6 kommt es dann zum Vergleich der erhaltenen Informationen, die untersuchten Themengebiete werden sportartenübergreifend

gegenübergestellt und hinsichtlich Gemeinsamkeiten und Unterschiede untersucht. Zum besseren Verständnis werden die prägnantesten Ergebnisse nochmals hervorgehoben, bevor ein kleiner Ausblick über zukünftige Forschungsarbeiten erläutert wird.

2 Vorstellung der beiden Sportarten

Im folgenden theoretischen Teil werden beide untersuchten Sportarten vorgestellt und näher beschrieben. Zu Beginn wird die Entstehungsgeschichte dargestellt, im Anschluss wird der Entwicklungsverlauf skizziert und Fachbegriffe aus der Szene werden erläutert. Da in der Forschungsarbeit auch die Einstellung zu Wettkämpfen hinterfragt wird, wird dieser Aspekt ebenfalls behandelt. Mit dem folgenden theoretischen Input soll ein grundlegendes Verständnis für das Forschungsvorhaben geschaffen werden.

2.1 CrossFit

„CrossFit is constantly varied functional movements performed at high intensity. All CrossFit workouts are based on functional movements, and these movements reflect the best aspects of gymnastics, weightlifting, running, rowing and more.“ (Glassman, 2002)

„CrossFit definiert sich über stets abwechselnde, funktionelle Bewegungen, welche in hoher Intensität durchgeführt werden. Alle CrossFit Einheiten bauen auf funktionelle Bewegungen auf, welche die besten Aspekte aus Boden- und Gerätturnen, Gewichtheben, Laufen Rudern etc. vereinen.“

Der Amerikaner Greg Glassman rief im Jahr 1980 die Idee von CrossFit ins Leben, indem er einen Baukasten von ungefähr 60 funktionellen Übungen aus dem Gewichtheben, der Leichtathletik und dem Turnen anfertigte und damit das Grundgerüst für CrossFit bildete (Reimer, 2016, S. 7). Inspiriert wurde Glassman dabei in seiner Jugend von spielenden Kindern, die sich in Parks gegenseitig Übungen lehrten, sich gemeinsam motivierten und gegen andere Gruppen in wettkampfähnlichen Situationen antraten. Diese Parks beinhalteten Reckgerüste, Barren, Ringe und andere Turngeräte (Herz, 2014, S. 31).

Als Teenager strebte er danach, stärker zu werden um dadurch seine Leistung im Boden- und Gerätturnen zu verbessern. Er wandte sich an seinen Vater und wollte mit dessen Unterstützung die Garage der Familie in eine Trainingsstätte umgestalten. Er bemerkte, dass

er während seiner Turnroutine körperlich an einem Punkt ankam, an dem er völlig verausgabt war und damit kämpfen musste, sich nicht zu übergeben (Herz, 2014, S. 31).

Um dieser Situation Herr zu werden recherchierte er in Trainingsbüchern und versuchte, sich sein eigenes Training zusammenzustellen. In dieser Literatur fand er jedoch lediglich klassische Übungen vom Bodybuilding, die zwar auf Kraftzuwachs aus waren, ihn allerdings nicht in diese verausgabende Situation, wie während des Turnens, brachten. Aus dieser Notsituation heraus, begann er Übungen aus dem klassischen Gewichtheben neu zu interpretieren und zu verbinden. Nach dieser Adaptation und der Steigerung an Wiederholungen schaffte er es, sich in diese oben beschriebene körperliche Ausnahmesituation zu bringen. Begeistert von seinem Erfolg demonstrierte er seine Trainingsform seinem Freundeskreis und stieß dabei auf großen Zuspruch.

Glassman stieß in den 1990er Jahren auf das Konzept von HIIT, dem „High Intensity Interval Training“ welches Teil von praktisch jedem CrossFit Workout ist. Er arbeitete wenig später als Personal Trainer in einem Fitnesscenter in Santa Cruz und lernte dort Jim Baker, einen Direktor einer Schule, kennen, mit dem er sich eines Tages über Fitness unterhielt. Er forderte Baker auf, eine klassische Kniebeuge ohne Gewichte durchzuführen. Der bereits 50-Jährige Baker scheiterte bereits nach wenigen Zentimetern und kam kaum noch aus der Beuge in den Stand. Er war es bis zu diesem Zeitpunkt ausschließlich gewohnt, in dafür vorgesehenen Geräten, in einer sitzenden oder liegenden Position isoliert einen Muskel zu trainieren (Murphy, 2013, S. 31).

Baker und seine Frau schlossen sich Glassmans Klientel im Fitnessstudio an, welche zu dieser Zeit stark am Wachsen war. Bei Kollegen stießen Glassmans Trainingsmethoden immer mehr auf Kritik, auch der Inhaber der Einrichtung war über seine Vorgehensweise nur wenig erfreut. Teure Geräte standen bei seinen Einheiten still, Glassman verwendete für seine Übungen lediglich Kurz- und Langhanteln oder andere Trainingsutensilien wie zum Beispiel Ringe, die er von zu Hause selbst mitnahm. Als sich die Lage immer mehr zuspitzte und sich beide Klientelen im Studio immer mehr anfeindeten wurde Glassman von der Studioleitung gekündigt. Glassman rief daraufhin Baker an, um ihm die Nachricht zu überbringen, woraufhin Baker ihm antwortete: „Ich habe hier eine neue Visa-Karte. Du könntest dir damit etwas Zubehör kaufen und dein eigenes Geschäft aufbauen.“ (Murphy, 2013, S. 32)

Er begann seine Trainingsvision zu vertiefen und fing an, ein Programm zu entwickeln, das eine AthletIn, in einem breit gefächerten Spektrum, leistungsorientiert weiterentwickelt und

die Problematik der Einseitigkeit des Fitnesssports löst. Er kaufte sich also die ersten Kurz- und Langhanteln und mietete sich zu Beginn in ein Brazilian-Jiu-Jitsu Studio ein. Innerhalb kürzester Zeit musste er sich eine neue Lösung suchen, da die 37 Quadratmeter für seine Mitglieder zu klein wurden (Murphy, 2013, S. 32).

Im Jahr 1995 eröffnete er die erste CrossFit Trainingsstätte, welche in der Szene „Box“ genannt wird, in Santa Cruz. Seine neue Trainingsmethode sprach sich sehr rasch in diesem Gebiet herum, Leute wurden neugierig und wollten seine extrem beanspruchende – aber auch effektive – Trainingsmethode selbst testen.



Abb. 1: Die erste CrossFit Box in Santa Cruz heute (CrossFit Santa Cruz, 2017)

In den folgenden zehn Jahren folgten weitere 17 Studios, wie man sieht, verlief die Entwicklung zu Beginn sehr schleppend (Reimer, 2016, S. 7). Ab diesem Zeitpunkt erfolgte ein rasanter Anstieg an Trainingseinrichtungen weltweit. 2009 waren es bereits 2000 CrossFit Boxen, im Jahr 2017 sind es bereits über 11.000 und die Tendenz ist weiterhin steigend. Alleine in Österreich gibt es derzeit 42 CrossFit Studios, wobei sich diese besonders in und rund um Ballungszentren befinden. CrossFit hat sich im Laufe der Jahre zu einem Sport entwickelt, welcher immer mehr Menschen in seinen Bann zieht. Man benötigt für eine Trainingseinheit gerade einmal eine Stunde am Tag, wodurch man CrossFit sehr leicht in seinen Alltag integrieren kann. Im Training stehen funktionale Bewegungen bei hoher Intensität im Vordergrund, die von Einheit zu Einheit stets variieren. Das sogenannte „workout of the day“, kurz WOD, wird gemeinsam in einer leistungsheterogenen Gruppe absolviert, die persönlichen Ergebnisse werden nach jedem Workout an das

Whiteboard¹ geschrieben. Dadurch kann man sich mit anderen Mitgliedern, aber auch mit Mitgliedern anderer Boxen weltweit, vergleichen.

Der Sport ist kompetitiv aufgebaut. Jedes Jahr im Frühjahr finden die sogenannten „CrossFit Open“ statt, wo verschiedene Workouts in einem gewissen Zeitrahmen durchgeführt werden müssen. Es gibt auf der Website von CrossFit ein „Leaderboard²“, mit welchem man sich mit allen Personen auf der Welt vergleichen kann. Die besten 40 Athletinnen und Athleten einer Region qualifizieren sich für die „CrossFit Regionals“, einem Live Wettkampf, der in einem Zeitrahmen von zwei Wochen weltweit abgehalten wird. Es gibt insgesamt 17 Regionen, alleine zehn davon in den USA (North East, Mid Atlantic, South East, Central East, North Central, South Central, North West, South West, Northern California und Southern California), die restlichen sieben befinden sich in Kanada, Südamerika, Asien, Afrika, Australien und Europa (Canada West, Canada East, Latin America, Asia, Africa, Australia und Europe).

Alle Wettkämpfe beinhalten exakt die gleichen Workouts, welche bereits im Vorfeld veröffentlicht werden. Die besten fünf Athletinnen und Athleten schaffen die Qualifikation für den Hauptbewerb, den „CrossFit Games“ in Madison, Wisconsin. Nach einem langen Auswahlverfahren geht es bei diesem Wettkampf um den Titel „Fittest on Earth“ und ein saftiges Preisgeld von bis zu 275.000 US Dollar. Dass gerade CrossFit einen Athleten als „Fittest on Earth“ bezeichnet, stieß in vielen Medien und anderen Sportarten auf harsche Kritik. Greg Glassman beschäftigte sich sehr früh mit der Frage nach der Definition von Fitness und führt seine Gedanken in seinem Artikel „What is Fitness“ näher aus (Glassman, 2002).

Die Zeitschrift „Outside“ bezeichnete im Jahr 1997 Mark Allen, einen mehrfachen Iron Man Sieger, als fittesten Mann der Welt. Er fragte sich bei dieser Überschrift, ob dies wirklich der Wahrheit entspreche oder ob es sich bei Allen nur um den besten Ausdauerathleten der Welt handle. Auch ein Kraftdreikämpfer kann für ihn nicht als fittester Mann der Welt bezeichnet werden, da er zwar über eine herausragende Maximalkraft verfügt, allerdings im Bereich der Ausdauer nur unterdurchschnittliche Leistungen erbringen kann.

Er definierte daher drei Modelle, mit denen er eine umfangreiche Definition von Fitness aufstellen wollte. Das erste Modell der körperlichen Fähigkeiten, wird von Murphy (2013) in zehn Punkten zusammengefasst:

¹ Tafel, an der Ergebnisse notiert werden

² Ergebnisliste

- Kardiovaskuläre Ausdauer
- Durchhaltevermögen
- Kraft
- Beweglichkeit
- Koordination
- Balance
- Agilität
- Präzision
- Explosivität
- Schnelligkeit

Das zweite Modell, das sogenannte Hopper Modell, beinhaltet verschiedene sportliche Aufgaben, wie zum Beispiel einen 100 Meter Sprint, einen Marathon, einen Freiwurf etc. Als fittesten Menschen kann man nur den bezeichnen, der in all diesen Aufgaben statistisch gesehen am besten abschneidet (Petrik, 2014, S. 11). Dies soll bedeuten, dass ein Profi in einer gewissen Sportart nicht unbedingt der Fitteste sein muss. Es ist zwar unbestritten, dass er in dieser Disziplin der Beste ist, aber gesamt gesehen in anderen Bereichen, die im ersten Modell beschrieben wurden, treten womöglich Schwächen auf. Das dritte und letzte Modell bezieht sich auf die Energiebereitstellung im menschlichen Organismus und wird von Petrik (2014) wie folgt beschrieben:

- Anaerob-alkalischer Stoffwechsel
- Anaerob-laktatischer Stoffwechsel
- Aerober Stoffwechsel

Der erste Punkt beinhaltet Bewegungen, welche von kurzer Dauer sind und ein hohes Pensum an Kraft benötigen. Der anaerobe-laktatische Stoffwechsel wird bei moderateren Bewegungen, die über mehrere Minuten ausgeführt werden, benötigt und der aerobe Stoffwechsel beinhaltet Bewegungen, welche mit wenig Kraft und über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden können. „Total fitness, the fitness that CrossFit promotes and develops, requires competency and training in each of these three pathways largely determines the how and why of the metabolic conditioning or „cardio“ that we do at CrossFit.“ (Glassman, 2002)

Wie man den oben erwähnten Punkten entnehmen kann, geht es bei CrossFit darum, ein möglichst breites Spektrum an körperlicher Leistungsfähigkeit zu generieren. Dazu wird der

Begriff Fitness verwendet und von dem Gründer, Greg Glassman, nach seinen Vorstellungen definiert. Die Gemeinschaft, welche sich in den letzten Jahren entwickelt hat, kann durchaus mit dem Zusammenhalt im Team sport verglichen werden. Petrik (2014) bezeichnet CrossFit als Mannschaftssport ohne Mannschaft. Das Training erledigt zwar jeder für sich persönlich, es entsteht dennoch eine Dynamik bei der Ausübung wie zum Beispiel durch anfeuern und gegenseitiger Hilfestellungen.

Im Training geht es nicht darum, besser als jemand anderer zu sein, sondern selbst eine bestmögliche Leistung abzuliefern. Bei Wettkämpfen lässt sich beobachten, dass die Letzte immer am meisten gepusht wird, sowohl von Teilnehmern als auch vom Publikum. Dies entsteht auf Grund des Mitgefühls, welches ZuseherInnen entwickeln, da sie sich selbst oftmals in ähnlichen Situationen befinden. Wie lange der derzeitige Hype um CrossFit bestehen bleibt, lässt sich nicht abschätzen. Die rasante Entwicklung schreitet ungebremst weiter, nach wie vor eröffnen neue Boxen sowohl in Städten als auch im ländlichen Bereich.

2.2 Parkour & Freerunning

„Die Entwicklungsgeschichte beginnt mit der Trainingsmethode „Méthode naturelle“ (deutsch: „natürliche Methode“), die oft als historische und philosophische Grundlage der Bewegungsform Parkour verstanden wird. (Witfel et al., 2010, S. 19; Foucan, 2008; Atkinson, 2009)

Der französische Marineoffizier Georges Hébert gilt als Erfinder der „Méthode naturelle“, welche er zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelte. Inspiriert wurde er auf einer Afrikareise, als er im Dschungel die dort lebenden Einwohner und deren Bewegungsmuster beobachtete. Er gewann daraus die Erkenntnis, dass diese Menschen, welche mit der Natur im Einklang lebten, auf Grund der geologischen Gegebenheiten des Dschungels körperlich agil und widerstandsfähig wirkten. Zurück in Frankreich begann er ein Konzept zu entwickeln und lehrte dies an der Universität in Reims. Inhalt seiner Methode waren die Bewegungen Laufen, Springen, Klettern, Werfen, Schwimmen, Balancieren und Heben (Witfeld et al., 2010, S. 20). Diese lehrte er nicht isoliert, sondern vernetzte sie in einem Dauerlauf in der natürlichen Umgebung. Sein Ziel war es, dass seine Studenten mit Hilfe dieser Techniken auf alle Herausforderungen im natürlichen, unbekanntem Terrain vorbereitet waren. Das körperliche Training durch Hindernisparcours von Hébert legt demnach nahe, dass der Begriff Parkour hier seine Wurzeln findet (Witfeld et al., 2010, S. 20).

Auch im französischen Heer fand diese Methode, welche die Soldaten körperlich, mental und emotional stärkte, großen Anklang und wurde vor allem für Fluchttechniken im Dschungel gelehrt. Raymond Belle, der Vater von David Belle, dem Erfinder von Parkour, kam hierdurch das erste Mal in Berührung mit dieser Trainingsform. Raymond Belle übte diese Techniken, um die Chance auf die Rückkehr aus dem Krieg zu erhöhen, gemeinsam mit anderen Soldaten und schaffte es sogar, auf Grund seiner Erfahrung, seinen Berufsraum zu erfüllen und eine Anstellung bei einer Einheit der Pariser Feuerwehr zu ergattern (Witfeld et al., 2010, S. 22).

Der Sohn von Raymond Belle, David Belle, wurde am 29. April 1973 in Fécamp, Frankreich, geboren und wuchs bei seinem Großvater auf. In seiner Jugend stieß er auf die Sportarten Boden und Gerätturnen sowie Leichtathletik, übte diese jedoch nicht sehr gerne aus, da ihm Bewegung in der freien Natur besser gefiel (Witfeld et al., 2010, S. 22).

Beeinflusst durch den Lebenslauf seines Vaters, begann auch er sehr früh, diese Techniken zu praktizieren. Als er im Alter von 15 Jahren gemeinsam mit seiner Familie nach Lisses, etwa 50 Kilometer von Paris entfernt, zog, wandte er die erlernten Techniken nun im urbanen Raum an. „Er machte die Stadt zum Parcours (...) als Ausdruck jugendlichen Widerstandes gegen eine oktroyierte Definitions- und Handlungsmacht.“ (Lauschke, 2010, S. 23)

Viele Jugendliche in der Stadt beobachteten David Belle bei seiner Ausübung und wurden neugierig auf diese, für sie neue, Bewegungsart. Auf diese Weise lernte David auch Sébastien Foucan, dem späteren Erfinder von Freerunning kennen (Witfeld et al., 2010, S. 23).

Auf die genaue Entstehung von Freerunning wird später noch genauer eingegangen. Es bildet sich recht rasch eine Gruppe von Jugendlichen, die diesen Sport, unter der Anleitung von David Belle, weiterentwickelten und die Grenzen immer weiter vorantrieben. Die Abstände der Hindernisse wurden immer weiter, die Höhe der zu überwindenden Mauern immer größer, das Niveau dieser Bewegungskunst stieg rasant. Die Gruppe begann sich zu organisieren und sie gaben sich den Namen Yamakasi.

Ende der 90er Jahre entdeckten Medien Parkour für sich und vor allem in Frankreich, Großbritannien und den Niederlanden wurde vieles publiziert (Atkinson, 2009, S. 172).

In deren Berichterstattung ging es vor allem um die spektakulären Sprünge und Bewegungen, die von Hébert, Raymond und David Belle geprägte Ideologie wurde nicht transportiert, weswegen David die Medien rückblickend sehr stark kritisierte. Im Jahr 2001 erschien der Kinofilm „Yamakasi – die Samurai der Moderne“, durch den die Gruppe der ersten Stunde ihre heutige Bekanntheit erhielt. Im Laufe der Jahre kam es innerhalb der Gruppe verstärkt zu verschiedenen Ansichten über die Art der Ausübung und der Ideologie, was dazu führte, dass David Belle und Sébastien Foucan die Gruppe verließen, um ihre eigenen Ansichten der Welt zu vermitteln. Der Begriff Parkour war zu dieser Zeit noch nicht in Verwendung, das Synonym für diese Bewegungsform war zu dieser Zeit „L’art du déplacement“, was übersetzt „die Kunst der Fortbewegung“ bedeutet. Ursprünglich kommt die Bezeichnung Parkour aus dem französischen „le Parcours“ und wurde, laut Vermutungen, von David Belle in Ehren an seinen verstorbenen Vater, erfunden (Witfeld et al., 2010, S. 24).

Das mediale Interesse wuchs in den kommenden Jahren weiter, es folgten zahlreiche Fernsehauftritte und Angebote für Filmproduktionen in Hollywood. David Belle erkannte das Potential in der Filmbranche und nahm Schauspielunterricht und Englischkurse,

Sébastien Foucan legte den Fokus auf die Lehre und Weiterverbreitung der Sportart, weswegen sich die Wege der zwei Erfinder trennten.

Sébastien Foucan erfand im Jahr 2001 den Begriff „Freerunning“ und formulierte eine neue, auf Parkour aufgebaute, Philosophie, wobei bis heute nicht ganz klar ist, ob er mit dem Begriff einen universellen, internationalen Begriff für Parkour definieren wollte, oder ob er schon zu dieser Zeit eine eigenständige Bewegungsform anstrebte (Witfeld et al., 2010, S. 24). Wie man dem Inhalt des Textes entnehmen kann, entstand auf Grund der verschiedenen Entwicklung ein Begriffschaos, denn keiner wusste so richtig, welche Bewegungsformen man welcher Sportart zuordnen soll. Die beiden Bewegungskünste haben sich bereits bis über die Grenzen Frankreichs ausgebreitet, es entstanden weltweit Communities, die einen bunten Mix aus Parkour und Freerunning ausübten.

Parkour, die effiziente Fortbewegungsart nach David Belle, beinhaltet keine akrobatischen Bewegungen, da diese der Definition von Effizienz widersprechen würden. Foucans Auslegung von Freerunning war offener, es gab keine Bewegungen, die nicht erlaubt oder erwünscht waren, vor allem akrobatische Elemente wurden dementsprechend dieser Bewegungsform zugeordnet. Ob dies sein Ziel war, durch Akrobatik eine klare Trennung zwischen Parkour und Freerunning zu ziehen, ist bis heute nicht ganz sicher. Heutzutage wird Freerunning als eigenständige Disziplin weltweit angesehen. Witfeld (2010) definiert die zwei Bewegungsformen wie folgt:

- Parkour ist eine Bewegungskunst, mit welcher man im urbanen Raum Wege einschlägt, die der Architektur oder der kulturellen Vorgaben widerspricht. Man sucht sich seinen eigenen Weg und versucht dabei, Hindernisse möglichst schnell und effizient zu überwinden. Kurz gesagt, wird Parkour als Kunst der effizienten Fortbewegung verstanden.
- Freerunning gilt als Weiterentwicklung von Parkour, Bewegungen werden im urbanen Raum ausgeführt, der Fokus liegt jedoch nicht auf der Effizienz, sondern auf der kreativen Bewegung des Individuums.

Folgende Abbildung von Witfeld (2010) soll die Entwicklung von Parkour und Freerunning nochmals grob darstellen.

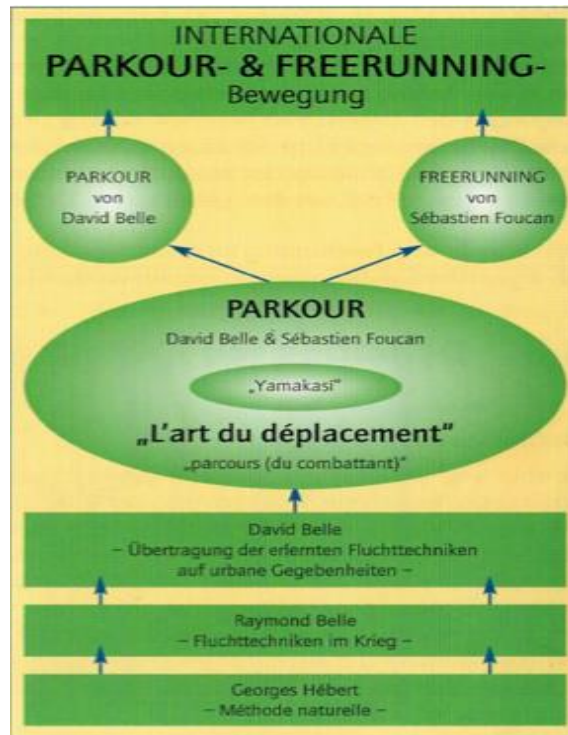


Abb. 2: Vereinfachte Darstellung der Entwicklungsgeschichte von PK & FR (Witfeld et al., 2010, S. 25)

Auf Grund dieser Entwicklung definiert Atkinson (2009) drei verschiedene Gruppen von Traceuren.³ In der ersten Gruppe finden sich Bewegungskünstler, welche auf die traditionelle Bewegungsform von Hébert zurückgreifen und diese Methode auch als einzig richtige ansehen. Praktiziert wird in Wäldern und in der freien Natur, Anhänger dieser Ideologie finden sich daher vor allem im ländlichen Bereich.

Die zweite Gruppe überschneidet sich sehr stark mit der Ideologie von David Belle. Sie greifen zwar ebenfalls auf die „Méthode naturelle“ von Hébert zurück, haben die Bewegungsformen jedoch auf den urbanen Lebensraum adaptiert. Die physische und emotionale Weiterentwicklung durch Parkour steht im Vordergrund, sowie soziale und psychologische Aspekte.

Die dritte und letzte Gruppe ist die Gruppe der Freerunner, Die individuelle Fortbewegungsart steht im Vordergrund, die Motive sind wettkampforientiert ausgerichtet, welches bei den oberen Gruppierungen in keinsten Weise eine Rolle spielt und sogar stark verpönt wird. Diese letzte Gruppe ist auch gleichzeitig die größte. Es gibt keine Richtlinien,

³ Ausübender von Parkour oder Freerunning

an denen man sich orientieren soll, alles ist erlaubt und sogar erwünscht, viele Bewegungskünste werden vermischt. Eine genauere Übersicht dazu liefert Müller. (2009)

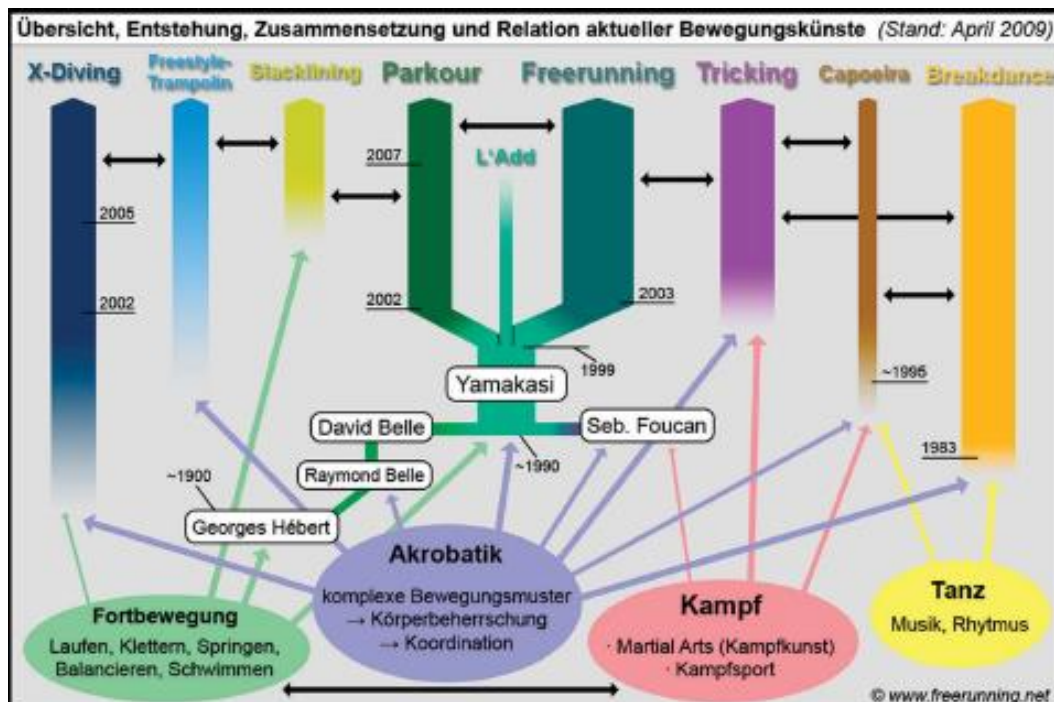


Abb. 3: Übersicht, Entstehung, Zusammensetzung und Relation aktueller Bewegungskünste (Witfeld et al., 2010, S.27, n. Müller, 2009)

Parkour & Freerunning findet weltweit immer mehr Anhänger, diese rasante Entwicklung wurde auch maßgeblich durch die Medien beschleunigt. Neben YouTube Videos findet man heutzutage vermehrt Szenen in Kino- und Musikproduktionen, wo gewisse Flucht- oder Kampfszenen Inhalte dieser Bewegungskünste vorweisen. Einer der bekanntesten Szenen ist die Eröffnungsszene in dem James Bond Film „Casino Royale“, wo Sebastien Foucan selbst die Rolle spielt und versucht, vor dem Geheimagenten James Bond zu fliehen. Aber auch Musikvideos wie zum Beispiel von Madonna („Hung up“ oder „Jump“) beinhalten Bewegungen, welche Parkour & Freerunning eindeutig zugeordnet werden können (Witfeld et al., 2010, S. 27 f.).

Auf Grund der Entwicklung, angetrieben durch die Präsenz in Medien und im Internet, kam es auch vermehrt zu einer strukturierten Organisation. Immer mehr Teams formieren sich und bieten neben Workshops und Shows auch Trainingsmöglichkeiten an. Das Niveau steigt stetig und der Sport entwickelt sich, entgegen der Vorstellungen von David Belle, in eine wettkampforientierte Richtung. Die größte und bekannteste Competition ist die von Red Bull organisierte Serie namens „Art of motion“. Die Premiere fand in Wien, an der U-Bahn-

Station Johnstraße im 15. Bezirk, in einem noch sehr überschaubaren Rahmen statt. Organisiert und initiiert wurde dieser Wettkampf von einer Gruppe von Wienern namens „Ape Connection“, welche diesen Event bis heute organisieren. Zu Beginn wurden zu diesem Wettkampf Athleten aus der Szene eingeladen, welche vor Ort konkurrierten und von einer Jury in gewissen Kategorien mit Punkten bewertet wurden. Da die Szene immer größer wurde und es immer schwieriger wurde, die besten Athleten über das Internet auszuwählen, findet mittlerweile ein Online Aufnahmeverfahren statt. Alle Teilnehmer haben ein Monat Zeit, ein 90-sekündiges Video zu drehen und über die Plattform www.redbull.com einzureichen.

Nach dem sogenannten „Online Qualifier“ berät sich die Jury über mehrere Wochen und wählt mit Hilfe der Videos die besten Freerunner aus. vier Männer und drei Frauen haben die Möglichkeit, sich über diese Qualifikationsform das Ticket für den Hauptbewerb in Santorini, dem „Red Bull Art of Motion“, zu sichern. Die zweite Möglichkeit, an den internen Weltmeisterschaften teilzunehmen, ist das „Onsite Qualifier“. Direkt vor dem eigentlichen Wettkampf findet ein Messen der angereisten Athleten am Austragungsort statt. Die fünf besten Teilnehmer können sich ebenfalls ein Ticket für das Finale sicher und nützen dadurch ihre letzte Chance.

Sowohl bei der Onlinequalifikation, der Qualifikation vor Ort und beim Finale werden die Athleten in folgenden Kategorien bewertet. (www.redbull.com/art-of-motion, 2017)

- Kreativität: Nutze deinen Körper und deine Umgebung kreativ.
- Schwierigkeit: Mach die Tricks, die du beherrscht und versetzte die Judges in Staunen
- Flow: Kombinationen, sorgfältig geplante Linien und fließende Bewegung.
- Ausführung: Zeig, dass du deine Bewegungen kontrollieren kannst. Saubere und sichere Landungen sind der Jury besonders wichtig.
- Gesamteindruck: Versuche, durch die oben erwähnten Punkte, eine gute Gesamtperformance abzuliefern.

Das Event wird über Servus TV, genauer gesagt über das Format „Red Bull TV“, live übertragen, aber auch über die Website von Red Bull gestreamt, damit die Szene weltweit die Möglichkeit hat, dem Wettkampf zu folgen. Man kann sagen, dass der „Red Bull Art of Motion“ Bewerb auf Santorini die größte Plattform für wettkampforientierte Parkour und Freerunning Ausübende ist. Ob dies so bleibt, wird sich zeigen, da derzeit ein Thema der Szene gehörig auf den Magen schlägt. David Belle und sein Geschäftspartner Charles

Perrière zeigten sich auf Blog Beiträgen der Fédération Internationale de Gymnastique, kurz FIG, gemeinsam mit dem Präsidenten, was eine riesige Debatte in der Szene zur Folge hatte.



Abb. 4.: v.l.n.r.: Perrière Ch., Watanabe M., Belle D., (FIG, 2017)

Laut einem Bericht auf der Website von der FIG planen sie eine neue Disziplin in den Verband einzugliedern, welche, laut ihren Aussagen, auf Parkour basiert und die Geschichte und Philosophie respektiert. Ziel ist es auch, diese Disziplin über den Verband in das Programm der Olympischen Spiele einzugliedern. Es wird stets betont, dass die Vertreter von Parkour und der Präsident der FIG auf einer Wellenlänge sind und ein enormes Potential in einer Zusammenarbeit sehen. Ende Mai 2017 fand erstmalig ein Wettkampf in diesem Format statt und wurde im Anschluss heftig von der Parkour und Freerunning Szene kritisiert. Es haben sehr viele, durch YouTube und soziale Medien bekannte, Traceure teilgenommen und mussten dadurch heftige Kritik, vor allem, dass sie sich von Geld leiten ließen, einstecken.

Dass dieses Vorhaben den von David Belle definierten Grundwerten in allen Punkten widerspricht, findet sich auch im Text der FIG. Die Legitimierung lautet wie folgt:

„The spirit of Parkour does not live in competition. From another angle, competition can also allow for self-improvement. We’d like to see Parkour and competitions coexisting peacefully and perhaps even contributing to and feeding off each other. Together we’ll get there.“ (FIG, 2017)

Es gibt bereits einige Initiativen, organisiert von Parkour & Freerunning Gemeinschaften auf der ganzen Welt, die zu verhindern versuchen, dass diese Pläne auch wirklich umgesetzt werden. Auch die Szene in Österreich hat sich mit einer öffentlichen Stellungnahme, gerichtet an die FIG, dazu bekannt, dass sie dagegen sind, Parkour in die Hände des Verbands von Turnen zu legen. Eine öffentliche Stellungnahme der FIG und von David Belle gibt es zum derzeitigen Stand noch nicht. Ob Parkour eines Tages auch bei den Olympischen Spielen zu sehen wird, bleibt daher offen.

3 Empirische Forschung

Nach den erhaltenen Informationen über CrossFit und Parkour & Freerunning in Kapitel 2, soll nun das Forschungsvorhaben näher erläutert werden. Zu Beginn wird der aktuelle Forschungsstand ermittelt, um auf bereits erhaltene Erkenntnisse Rücksicht nehmen zu können. Im Anschluss wird die gewählte Forschungsmethode vorgestellt und begründet, bevor ein Einblick in die Vorbereitungsphase gegeben wird. Nach der Präsentation des Interviewleitfadens wird beschrieben, wie die Interviews durchgeführt, aufbereitet und ausgewertet wurden.

3.1 Aktueller Forschungsstand

Sowohl CrossFit als auch Parkour & Freerunning sind weitgehend unerforscht, was vor allem an der kurzen Zeit ihres Auftretens liegt. Gradner (2011) untersuchte im Rahmen seiner Diplomarbeit Motive der Sportart Parkour & Freerunning und konzentrierte sich hier vor allem auf die Gründe der Motivation und wählte als Forschungsfeld Teilnehmer an USI Kursen in Wien aus. Ursprunger (2015) verglich, ebenfalls im Rahmen seiner Diplomarbeit, die beiden Sportarten Skateboarding und Parkour & Freerunning hinsichtlich deren Motive. Der Schwerpunkt lag hier vor allem auf den Beweggründen, weswegen eine der Sportarten ausgeübt wird.

Birnbaumer (2014) führte eine quantitative Forschung im Themenbereich CrossFit durch und vertiefte sich auf die Unterschiede bzw. Gemeinsamkeiten der Motive von Männern und Frauen. Patridge, Knapp und Maddengale (2014) veröffentlichten eine quantitative Studie mit dem Thema „An Investigation of Motivational Variables in CrossFit Facilities“ und stellten dabei fest, dass sich Motive hinsichtlich der Demographie und der Trainingsgruppe signifikant unterscheiden. Auf Grundlage der vorhandenen Forschungsarbeiten soll die Forschung anknüpfen und wird in den folgenden Kapiteln noch näher erläutert. Zuvor wird die Wahl der Forschungsmethode begründet und die weiteren Schritte dargestellt.

3.2 Wahl der Forschungsmethode

Mayring (1999) beschreibt im Zusammenhang mit der qualitativen Forschung fünf Grundsätze, die sich aus den verschiedenen qualitativen Ansätzen ergeben und die die Wahl der verwendeten Forschungsmethode begründen:

1. Stärkere Subjektbezogenheit
2. Deskription
3. Interpretation
4. Forschung in der natürlichen Umgebung
5. Generalisierung der Ergebnisse als Verallgemeinerungsprozess

Häufig treten in der sozialwissenschaftlichen Forschung die im Punkt eins erwähnten Subjekte zu sehr in den Hintergrund. Die genaue Beschreibung, also die Deskription, muss vor jeder Forschung stehen und wurde in den vorigen Kapiteln bereits behandelt. Da die Ergebnisse nie völlig offen liegen, müssen mit Hilfe von Interpretationen Schlüsse gezogen werden. Im Vergleich zur quantitativen Forschung, findet die qualitative Forschung in der natürlichen Umgebung des Forschungsobjektes statt und bietet dadurch die Möglichkeit, genauere, geschärfte Ergebnisse zu erzielen. Zuletzt beschreibt Mayring (1999), dass die Verallgemeinerung der Forschungsergebnisse immer im spezifischen Fall begründet werden müssen. „Für die qualitative Sozialforschung ist der Mensch nicht nur ein Untersuchungsobjekt, sondern auch ein erkennendes Subjekt.“ (Lamnek, 2010, S. 30)

Es gilt daher, mit Hilfe der qualitativen Forschung, Prozesse zu rekonstruieren, um dadurch die soziale Wirklichkeit darstellen zu können. Folgende Merkmale sollen in folgender Forschungsarbeit berücksichtigt werden (Lamnek, 2010, S. 30f.):

- Subjektive Auffassung
- Natürliche Welt als Untersuchungsfeld
- Kommunikation im Fokus
- Selbstreflexion der Probleme von Sozialforschung
- Nicht standardisierte, offene Form von Forschung

In der folgenden Arbeit wird also ein qualitatives Interview mit Ausübenden durchgeführt, um an die gewünschten Informationen zu gelangen. Welche Kriterien die Probanden erfüllen müssen und wie das Interview sowohl inhaltlich als auch organisatorisch vorbereitet wird, folgt in den nächsten Kapiteln.

3.3 Das qualitative, problemzentrierte Interview

„Leitfadengespräche sind das einzig sinnvolle Forschungsinstrument, wenn Gruppen von Menschen, die auch in großen Stichproben oft in zu kleiner Zahl angetroffen werden, erforscht werden sollen“. (Friedrichs, 1973, S. 226, zit. n. Atteslander, 2003, S.156)

Die Aussage von Friedrichs untermauert nochmals die Begründung der gewählten Forschungsmethode. Sowohl bei CrossFit, als auch bei Parkour & Freerunning, würde eine quantitative Forschungsmethode vor allem wegen der zu kleinen Stichprobenanzahl scheitern.

Beim problemzentrierten Interview wird das Forschungsfeld zuvor erforscht, um theoretisch-wissenschaftliches Vorverständnis zu erhalten (Lamnek, 2010, S. 333).

Hier gilt es, im Vorfeld eigene Erfahrungen im Forschungsfeld zu sammeln, das Wissen von ExpertInnen einzuholen und die Literatur zu durchforsten, um für die Forschung optimal vorbereitet zu sein. Aus diesen erhaltenen Erkenntnissen soll der Forscher die Aspekte der sozialen Problembereiche herausfiltern und damit ein theoretisches Konzept erstellen. Es bedarf also einer langen Vorbereitung des Forschers bzw. kann der Forscher selbst die Erfahrungen und das Expertenwissen im Vorfeld, auf Grund seiner sportlichen Laufbahn, bereits gesammelt haben und bringt diese nun auf eine wissenschaftliche Ebene.

Den Grundgedanken des Vorgehens des problemzentrierten Interviews beschreibt Witzel (1982) mit folgenden drei Prinzipien:

- Wesentliche objektive Aspekte, welche an gesellschaftlichen Problemen anknüpfen, sollen bereits vor dem Interview erforscht werden.
- Das Verfahren muss auf das Themenfeld abgestimmt werden und kann nicht als fertiges Instrument von einem anderen Forschungsgegenstand übernommen werden.
- Die erhaltenen Daten müssen stets überprüft werden, da sich die Beschaffenheit der einzelnen Elemente erst mit der Zeit herauskristallisieren.

Mayring (1999) nennt ein weiteres wichtiges Merkmal, welches vor allem für die Durchführung des Interviews notwendig ist und zwar die Offenheit. Die interviewte Person sollte nach einer Frage nicht unterbrochen werden, damit sie frei antworten kann. Folgende vier Vorteile nennt Mayring (1999) dazu:

- Überprüfung, ob der Befragte die Frage verstanden hat.
- Subjektive Perspektiven werden von der interviewten Person ohne äußere Einflüsse dargelegt.

- Es wird ein Rahmen geschaffen, in dem der Befragte selbst Zusammenhänge und größere kognitive Strukturen schafft.
- Die Bedingungen des Interviews können thematisiert werden.

Lamnek (2010) gliedert das Interview in vier Phasen, die erste Phase ist die Einleitung, in der die Gesprächsstruktur und der Problembereich der sozialen Wirklichkeit festgelegt wird. Als zweite Phase folgt die allgemeine Sondierung, in welcher man den Befragten mit Hilfe von Erzählungen anregen soll um ihn dadurch inhaltlich in das Themengebiet zu führen. Des Weiteren wird durch das Erzählen von Fallbeispielen versucht, Vorbehalte bezüglich der Thematik abzubauen.

In der nächsten Phase, der spezifischen Sondierung, versucht der Interviewer die wiedergegebenen Inhalte des Befragten nachzuvollziehen. Dazu gibt es drei verschiedene Techniken und zwar die Zurückspiegelung, bei der die Erzählung des Befragten wiederholt wird, um ihm die Möglichkeit der Korrektur zu geben, weiters die Verständnisfrage, die dazu dient, widersprüchliche Aussagen zu thematisieren und zu guter Letzt die Konfrontation, die ähnlich wie die Verständnisfrage zu verstehen ist, allerdings ein wenig forscher wirken kann. Die letzte Technik sollte mit Vorsicht genossen werden, da dadurch schnell die Stimmung während des Interviews kippen kann.

Um die Daten möglichst umfassend erheben zu können, sollten im Vorfeld einige Vorbereitungen getroffen werden. Durch einen Kurzfragebogen besteht die Möglichkeit, zu Beginn einen Einblick in den sozialen Background des Befragten zu erlangen und die Auseinandersetzung mit der Thematik des Interviews zu initiieren. Eine weitere Hilfsmöglichkeit ist ein Leitfaden, der für den Interviewer als roter Faden verwendet werden kann. Themenbereiche, die von dem Interviewten selbst angesprochen werden und ausführlich behandelt wurden, können während des Gesprächs von der Liste gestrichen werden. Ebenso können nicht thematisierte Themenbereiche berücksichtigt und im Gespräch eingebaut werden

Um das Gespräch auch nach der Befragung behandeln zu können, wird das Interview mit Hilfe eines Tonbands aufgenommen. Die Befragung wird in der Nachbereitung transkribiert und analysiert. Lamnek (2010) fasst das problemzentrierte Interview wie folgt zusammen:

- Eingebettet in einer Methodenkombination.
- Theoretischer Zugang in das Forschungsfeld, wobei die Dominanz der Konzeptgenerierung nicht vernachlässigt wird.
- Theoretische Konzepte werden laufend modifiziert und überprüft.

- Deduktion und Induktion gehen Hand in Hand.
- Das theoretische Konzept wird im Interview nicht erläutert.
- Das problemzentrierte Interview vermittelt zwischen quantitativen und qualitativen Interviews.
- Ein Leitfaden ist zulässig.

Der zuletzt genannte Punkt, also der Leitfaden, wird im nächsten Kapitel vorgestellt. Bevor es zu der Durchführung des Interviews kommt, sollte man auch noch eine Pilotphase durchführen, um den Leitfaden in der Praxis zu erproben. Mayring (1999) fasst die Abläufe des problemzentrierten Interviews in folgender Abbildung zusammen:

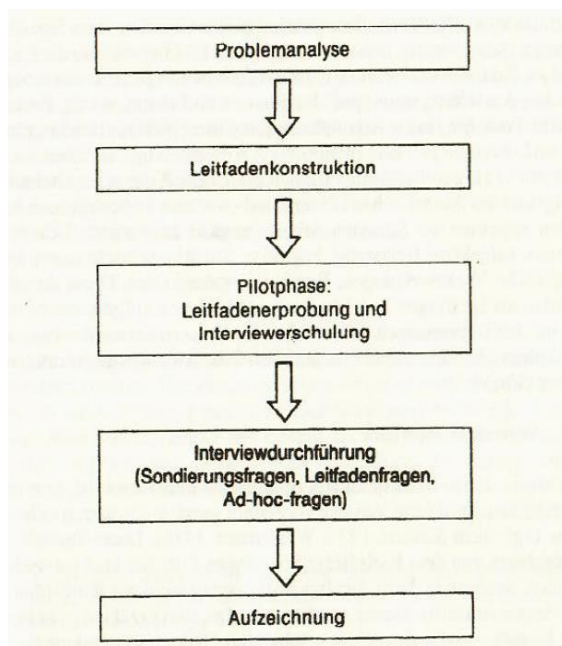


Abbildung 5: Ablaufmodell des problemzentrierten Interviews (Mayring, 1999, S. 53)

3.3.1 Vorbereitungsphase des Interviews

Zu Beginn des Forschungsvorhabens wurde geplant, dass sowohl ein CrossFit als auch ein Parkour & Freerunning Event besucht werden soll. Ziel war es, durch eine große Auswahl an Persönlichkeiten ein besonders vielseitiges Ergebnis zu erzielen. Im August des Jahres 2017 wurde daraufhin eine Parkour & Freerunning Event besucht, an dem über 150 Traceure aus ganz Österreich vertreten waren. Nach einer kurzen Einfindungsphase waren die ersten Interviewpersonen gefunden, als Raum wurde ein Konferenzraum im Sportzentrum genutzt, es schien, als wären die Rahmenbedingungen optimal. Spätestens nach der zweiten Befragung kam jedoch zum Vorschein, dass der Rahmen kein passender war. Die Interviewten Personen wirkten sehr unkonzentriert und von Emotionen geleitet, weswegen befürchtet wurde, dass die Aussagen auf Grund des Rahmens für die Forschung unbrauchbar

sein könnten. Das erste Vorhaben wurde daher abgebrochen und es folgte die zweite Vorbereitungsphase, in welcher die Personen innerhalb ihrer natürlichen Umgebung befragt werden sollten.

Diese Methode erwies sich als deutlich effizienter, es wirkte, als würden die Befragten distanziert aber dennoch offen über Ihre Leidenschaften sprechen. Es wurden ausschließlich Männer befragt, Grund dafür ist die geringe Dichte an weiblichen Parkour & Freerunning Ausübenden, die in Österreich vorzufinden ist. Das Leistungsniveau und die Dauer der aktiven Ausübung spielten bei der Auswahl keine Rolle. Es wurde auch darauf geachtet, keine Freunde für das Interview zu gewinnen, da es laut Lamnek (2010) auf Grund des Näheverhältnisses zu Hemmungen kommen könnte, was die Aussagen verzerren würde.

3.3.2 Der Interviewleitfaden

Ziel der Forschung ist es, Einblicke in gewisse Themenbereiche zu erhalten, die im Anschluss sportartübergreifend verglichen werden. Im Anschluss werden Gemeinsamkeiten und Unterschiede von CrossFit und Parkour & Freerunning näher beleuchtet und interpretiert. Die Themenbereiche zielen vor allem auf die Motive der Betätigung, der sozialen Strukturen, der Ausübung und Faszination ab. Nach einer kurzen Einleitung und der Hinführung zur Thematik werden alle Themenbereiche behandelt, wobei der Redefluss des Befragten möglichst wenig unterbrochen werden sollte. Krieger (2008) beschreibt den Leitfaden als eine Art Hilfsmittel, der möglichst flexibel gestaltet werden soll um auf die Situation während des Interviews, durch Anpassung, eingehen zu können. Der Leitfaden deckt folgende Themenbereiche ab, die nicht unbedingt in der Reihenfolge thematisiert werden müssen.

Zu Beginn wird der sportliche Werdegang erfragt und wann es zur ersten Berührung mit der untersuchten Sportart gekommen ist. Des Weiteren werden Informationen wie Häufigkeit der Ausübung, Dauer der Ausführung und andere Daten erfasst. Es ist wichtig, in der ersten Phase den Grundstein für das Interview zu legen und eine angenehme Atmosphäre zu schaffen.

Im zweiten Themenbereich werden die Motive der Ausübung hinterfragt. Was sind die Gründe für die Ausübung von CrossFit oder Parkour & Freerunning? Welche persönlichen Ziele werden gesetzt und welche Vorteile ergeben sich durch die Ausführung? Im dritten Bereich geht es um die Faszination für die Sportart. Es werden Informationen über die Begeisterung für die Disziplin erfragt und wann bzw. wie es zu dieser gekommen ist. Weiters

wird untersucht, ob es gewisse Vorbilder für die Person gibt und über welche Medien diese verfolgt werden.

Der vierte Bereich soll die soziale Struktur durch die Sportart näher beleuchten. Hier wird erfragt, ob sich durch die Ausübung der Sportart Freundeskreise gebildet haben, die außerhalb vom Training gepflegt werden. Als zweiten Punkt wird auf die Community im Allgemeinen eingegangen und wie sie von dem Befragten wahrgenommen wird. Im fünften und letzten Bereich sollen die Auswirkungen auf den Alltag hinterfragt werden. Gemeint ist damit, ob sich durch die Ausübung der Sportart physisch bzw. psychisch etwas verändert hat und ob sich dies im Alltag positiv bzw. negativ bemerkbar macht. In folgender Tabelle sind die verschiedenen Themenbereiche nochmals genau aufgelistet, um einen besseren Überblick zu erhalten:

Tabelle 1 - Der Interviewleitfaden

Themenbereich	Leitfragen
Einleitung	Sportlicher Werdegang, Erster Berührungspunkt mit der Sportart
Motive der Ausübung	Wieso übst du diese Sportart aus? Welche Ziele sollen durch die Ausführung der Sportart erreicht werden? Nimmst du auch an Wettkämpfen teil? Gesundheitliche Aspekte? Ästhetische Aspekte?
Faszination	Was fasziniert dich an der Ausübung der Sportart? Wann kam es zu dieser Faszination? Gibt es Vorbilder für dich? Wo holst du dir Motivation fürs Training?
Soziale Struktur	Ist durch die Ausübung der Sportart ein neuer Freundeskreis entstanden? Wie eng würdest du diesen Freundeskreis bezeichnen? Trefft ihr euch auch außerhalb der Trainingszeiten? Wie sieht euer Programm aus, wenn ihr nicht gemeinsam trainiert? Wie siehst du die nationale bzw. internationale Community? In welche Richtung entwickelt sich die Sportart?
Auswirkungen	Welche Vorteile/Nachteile ergeben sich durch das Training? Wie wirken sich diese auf deinen Alltag aus? Wie reagieren

	Personen in deinem Umfeld, welche den Sport nicht ausüben, auf deine Leidenschaft?
Abschluss	Möglichkeit für zusätzliche Informationen, welche der Befragte noch nicht erwähnt hat, Biographische Daten, Danksagung, Verabschiedung

3.3.3 Durchführung des Interviews

Zu Beginn des Gesprächs wurde allen Befragten Anonymität zugesichert, Lamnek (2010) beschreibt die Befragungssituation nämlich sogar als inquisitorisch, da die Personen eine Aufzeichnung zulassen müssen und es zu einer Offenlegung der Persönlichkeit kommt. Es wurde daher besonderen Wert daraufgelegt, eine angenehme, vertraute Atmosphäre zu schaffen, dies wurde vor allem im Vorfeld, durch gezielte Gespräche über z.B. das persönliche Wohlempfinden fokussiert. Ein kleiner Einblick über das bevorstehende Interview wurde im Anschluss eingeleitet und weiters wurde den Personen Zeit gewährt, um sich auf die Befragung einstellen zu können.

Wie Atteslander (2003) erwähnt, wurde ein wenig strukturiertes Interview gewählt, dies heißt, dass die Last der Kontrolle dem Befragten übertragen wurde. Als Einstieg wurde der sportliche Werdegang hinterfragt, welcher zumeist bei der ersten Berührungsart mit der Sportart endete. Es folgten überleitende Fragen zu den definierten Themenbereichen, diese sind im Interviewleitfaden ersichtlich. Oftmals kam es vor, dass Personen durch diese Fragen andere Antworten lieferten, die sich wiederum mit anderen Themenbereichen deckten. Um den Redefluss und die Stimmung aufrecht zu erhalten, wurden die Interviewten in keinem Fall unterbrochen, erst bei Beendigung von Aussagen wurden weiterführende Fragen gestellt. Alle Interviews fanden auf dem Universitätssportzentrum auf der Schmelz statt, zumeist stand hier der Studienraum zur Verfügung, Alternativ wurde zwei Mal der Durchgang zur Mensa gewählt. Aufgenommen wurde das Interview mit einem Aufnahmegerät von Samsung, das Mikrofon wurde auf dem Tisch positioniert, nachdem ein Soundcheck durchgeführt wurde. Insgesamt wurden fünf CrossFit und vier Parkour & Freerunning Ausübende befragt, nachdem sich bei den letzten Befragungen die Antworten wiederholten und es zu keinen neuen Informationen kam, wurde die qualitative Forschung beendet.

3.3.4 Aufbereitung des Interviews

Im Anschluss der Befragungen wurden die Interviews transkribiert, als Methode wurde die von Mayring (2002) beschriebene literarische Umschrift gewählt, was bedeutet, dass die Wortmeldungen in den jeweiligen Dialekten niedergeschrieben wurden. Das Transkript beinhaltet Redepausen und Emotionen, um alle erhaltenen Informationen bei der Dokumentation offenlegen zu können (Lamnek, 2010, S. 369).

Anhand der Transkription wurde im ersten Schritt die im Kapitel 4 beschriebene vertikale Interviewanalyse durchgeführt, in dieser wurde das Gespräch und die erhaltenen Inhalte zusammengefasst und dargestellt. Im Kapitel 5 erfolgt die Eingliederung in die definierten Themenbereiche, wobei diese zunächst sportartenspezifisch erfolgt. Die Aussagen werden miteinander verglichen um erste Gemeinsamkeiten und Unterschiede innerhalb der Trendsportarten sichtbar zu machen. Zu guter Letzt folgt der sportartenübergreifende Vergleich im Kapitel 6, auf alle erwähnten Punkte wird in weiterer Folge noch näher eingegangen.

4 Vertikale Interviewanalyse

Im folgenden Kapitel erfolgt die vertikale Interviewanalyse, sozusagen der erste Teil der Auswertung, in der die Transkriptionen zusammengefasst werden um diese im Anschluss in die definierten Themenbereiche einordnen zu können. Die Sportarten werden hier separat aufgelistet, zu Beginn werden die Inhalte der CrossFit Befragungen offengelegt, im Anschluss folgen die Inhalte der Parkour & Freerunning Athleten. Um einen besseren Überblick über die befragten Personen zu erhalten, wird im Kapitel 4.1 bzw. 4.2 eine Tabelle mit den biographischen Daten dargestellt. Prägnante Aussagen werden durch Zitate hervorgehoben, laut der Transkription werden diese im tatsächlichen Wortlaut wiedergegeben.

4.1 CrossFit

Tabelle 2 - Interviewpersonen CrossFit

Befragte Personen	Geschlecht	Alter	Erstkontakt
Befragter C1	Männlich	31	2012
Befragter C2	Männlich	25	2014
Befragter C3	Männlich	36	2012
Befragter C4	Männlich	24	2013
Befragter C5	Männlich	25	2014

4.1.1 Befragter C1

Der Interviewte begann schon sehr früh in seinem Leben mit Sport und war seit er denken kann schon immer bewegungsfreudig. Er probierte eine Vielzahl verschiedener Sportarten, wie zum Beispiel Tennis, Fußball, Klettern oder Rugby, übte diese jedoch hauptsächlich auf Breitensportniveau aus und war kaum kompetitiv tätig. Bereits in der Jugend entdeckte er den Kraftsport für sich und ging, neben der Ausübung anderer Sportarten, regelmäßig ins Fitnessstudio. Hier wurde jedoch das isolierte, statische Training schnell zu langweilig, weswegen er sich nach anderen Möglichkeiten umsah.

Aufmerksam auf die Sportart CrossFit wurde er dann durch YouTube Videos, die er sich mit seinem Bruder vor dem Training angesehen hat. Auf Grund von Langeweile suchten sie eine Alternative zum Krafttraining im Fitnessstudio und wurden in CrossFit fündig. Die Gründe, weswegen es zu seiner Faszination von der ersten Minute an kam, beschreibt er wie folgt:

„Ganz simpel, also wirklich ganz leicht, ähm, ich hab mir immer gedacht, ich war viel Laufen, ich war viel Krafteln, und hab mir gedacht irgendwie zack, dass es nix gibt, was es verbindet und das war das erste was es für mich verbunden hat. Erstens taugt mir die Intensität und zweitens du wirst gefordert immer neue Dinge zu lernen.“
(Befragter C1)

Im Anschluss wird nochmals betont, dass die Motivation, neue Dinge zu erlernen und sich auf diese Dinge einzulassen, der beste Aspekt von CrossFit für den Interviewten ist. Es wird hier das Beispiel Schwimmen genannt, was sein Leben lang ein eher schwieriges Thema war. Durch CrossFit setzt er sich nun mit dieser Sportart konsequent auseinander und entwickelt somit seine körperlichen Fähigkeiten stets weiter. Als zweiten wichtigen Punkt wird noch die Dynamik durch das geführte Gruppentraining erwähnt. Als Vorbild nennt der Befragte Jason Kalipa, einen amerikanischen Spitzenathleten, mit dem er sich, auf Grund der ähnlichen Statur, stark identifizieren kann. An der Sportart CrossFit selbst begeistert ihn die Vergleichbarkeit mit anderen Athleten weltweit. Da die Übungen und Wiederholungen durch definierte Bewegungsmuster eindeutig mess- und vergleichbar sind, könne man jederzeit herausfinden, wo man sich leistungstechnisch befindet.

„Ich hab eine relativ ähnliche Statur er is vielleicht ein bisserl größer aber is ein ziemlicher Bär und wie sich der bewegt und auch die ganzen Ausdauerevents dominiert hat, das find ich einfach geil! So einen Typen den du es nie ansiehst das find ich einfach cool, das is so ein bisserl Understatement.“ (Befragter C1)

Ziele steckt sich der Befragte stets selbst, wobei diese ausschließlich auf Bewegungen und Techniken von CrossFit ausgerichtet sind. Wettkämpfe waren zu Beginn seiner CrossFit Karriere ein Thema, dieses Motiv wurde aber schon nach den ersten Jahren verworfen. Er beschreibt die physische Veränderung als positiven Nebeneffekt, als Motivationsgrund würde er diese jedoch nicht bezeichnen. Viel mehr wird der gesundheitliche Aspekt und das körperliche Wohlbefinden genannt, die sich durch die regelmäßige Ausübung der Sportart ergeben. Als ebenfalls sehr starkes Motiv wird CrossFit als eine Art Rückzugsort beschrieben, in welchen er aus dem Stress des täglichen Alltags entfliehen kann. In dieser

Zeit ist er telefonisch nicht erreichbar und kann auch gedanklich der Arbeit entfliehen. Dieser entspannende Effekt ist für den Interviewten besonders wichtig.

Die soziale Struktur vor Ort wird als sehr familiär beschrieben, es freut ihn, bekannte Gesichter beim Training zu sehen und sich mit diesen auszutauschen. Mit manchen Personen trifft er sich auch in seiner Freizeit zum Essen oder für andere Dinge, sein enger Freundeskreis befindet sich jedoch nicht im Rahmen seiner Trainingsstätte. Die österreichische Community ist, seiner Meinung nach, in den letzten Jahren enorm gewachsen, was dazu geführt hat, dass alles unpersönlicher wurde. Des Weiteren konnte er eine deutliche Professionalisierung beobachten und international sei CrossFit im Spitzensport angekommen.

Als Vorteil wird vor allem die körperliche Veränderung genannt, die durch CrossFit entstanden ist. Hierbei gab es aus seinem Umfeld, besonders zu Beginn, immer wieder anerkennende Kommentare. Dies führte zu einer Steigerung des Selbstbewusstseins, was zu einer kleinen Veränderung in seinem Leben geführt hat. Als Nachteil werden die teilweise entstehenden Verletzungen genannt, die besonders bei häufiger Ausübung der Sportart zum Vorschein kamen. Auch das intensive Training empfindet der Befragte teilweise als belastend, besonders wenn zusätzlicher Druck im beruflichen Bereich herrscht.

Zum Abschluss wird kritisiert, dass es rund um CrossFit zu einer fast schon „dogmatischen Kultbewegung“ gekommen sei und viele Ausübende den Sport als Lebensinhalt definieren und darüber hinaus nichts mehr kennen. Dieses Phänomen würde ihn in dieser Form bei keiner anderen Sportart auffallen.

4.1.2 Befragter C2

Der Befragte C2 begann bereits im Kindesalter mit dem Klettern und war im Jugendalter österreichweit bei Wettkämpfen im Spitzenfeld klassiert. Im Alter von 16 verlor er die Begeisterung an diesem Sport und begann mit dem Kraftsport im Fitnesscenter. Ein Trainingspartner erzählte ihm eines Tages von der neuen Trendsportart CrossFit und er führte im Anschluss darauf ein Probetraining in einer sogenannten CrossFit Box durch.

Die Faszination kam bereits nach dem ersten Aufeinandertreffen mit der Sportart und er begann sehr zeitnah mit der regelmäßigen Ausführung. Auf Grund der Tatsache, dass sich der Interviewte sportlich gerne mit anderen Personen misst, hat er für diese Leidenschaft einen passenden Rahmen gefunden. Persönliche Ziele werden regelmäßig gesteckt und durch gezieltes Training fokussiert. Da für ihn CrossFit ein sehr breites Spektrum an

verschiedenen Sportarten und Techniken besitzt, ist dies zusätzlich motivationsfördernd, da man dadurch die Entwicklung sichtbar macht. Als primäres Ziel würde der Befragte sehr deutlich den gesundheitlichen Aspekt sehen, der ästhetische Aspekt wird als netter Nebeneffekt, aber eher als sekundäres Ziel beschrieben. Im Jahr 2017 lag der Fokus auch sehr stark auf Wettkämpfen, auf Grund von längeren Verletzungen und dem mentalen Druck, der durch Wettkämpfe entsteht, wurde dieser jedoch vorerst aufgehoben.

„Momentan ist die Luft bei mir ein bisschen draußen, ich such die Wettkämpfe derzeit nicht, weil es ist doch mehr Anstrengung, also mental auch gehen, wie es mir Spaß macht und dann an dem Punkt ist es für mich dann fragwürdig, ob das überhaupt einen Sinn macht.“ (Befragter C2)

Das Training in einer Kleingruppe empfindet er ebenfalls als sehr ansprechend, da die Motivation höher ist und es auch nett ist, mit anderen Leuten zu sprechen. Er geht dadurch auch weiter an seine Grenzen und findet das Gefühl nach der körperlichen Betätigung als sehr bestätigend. Richtige Vorbilder hat der Interviewte nicht, er bewundert zwar Spitzenathleten aus aller Welt, würde diese jedoch nicht als Idole bezeichnen. Quellen für zusätzliche Motivation benötigt er nicht, da er zumeist sehr engagiert sein Training anhält. An Tagen, wo die Motivation einmal nicht ganz gegeben ist, zwingt er sich zum Training und führt sich im Anschluss meist besser als zuvor.

Der Interviewte ist vor drei Jahren von Oberösterreich nach Wien gezogen, da er ein Studium an der Universität Wien begann. Da er zu Beginn recht wenig Leute in Wien kannte, fand er durch CrossFit sehr schnell neue Bekanntschaften, die mittlerweile zu Freunden wurden. Es gibt auch einen zweiten Freundeskreis, den er bereits von Kindheit an kennt und den er als enger und näher bezeichnen würde. Freundeskreis eins trifft sich außerhalb des Trainings hauptsächlich zum Essen und Trinken gehen, ab und zu wird auch ein Kinoabend oder eine andere sportliche Betätigung geplant. Die nationale Community beschreibt er grundsätzlich als sehr freundlich und nett, dennoch findet er den Umgang sehr oberflächlich, da im Hinterkopf meistens der Wettkampfgedanke verankert ist und eine Art Konkurrenzdenken herrscht. International beobachtet er die Community eher weniger und konnte hier keine Gedanken wiedergeben. CrossFit sieht der Interviewte sehr stark im Aufwind, die Entwicklung ist seiner Meinung nach noch nicht ganz abgeschlossen, der größte „Hype“ sei jedoch bereits erreicht.

Als Vorteile, die durch die Ausübung von CrossFit entstehen, bezeichnet er die Leistungsfähigkeit, Fitness und Gesundheit, wobei auch die Nachteile, die durch das teils anspruchsvolle Training entstehen, im selben Satz genannt werden.

„Es kommen doch hin und wieder kleine Verletzungen und dann zwickt wieder moi wos, ähm, aber das is generell so, wenn du irgendwas leistungstechnisch ausübst, des is sicher ein allgegenwärtiges Problem.“ (Befragter C2)

Sein Umfeld, welches nicht CrossFit ausübt, wusste zu Beginn sehr wenig von dieser Sportart und ordnete diese dem klassischen Fitnessstudiosport zu. Mittlerweile hat sich dieses Bild jedoch verändert, da viele über sozialen Medien von seiner Leidenschaft mitbekommen haben und sich immer mehr dafür interessieren. Da er sich auch optisch sehr stark verändert hat, wurde er oftmals von Freunden darauf angesprochen, diese nahmen die körperliche Veränderung im Regelfall positiv auf.

4.1.3 Befragter C3

Der Befragte C3 hat in seiner Kindheit kaum Sport betrieben und war auch im Turnunterricht in der Schule dem Fach eher abgeneigt. Durch das Bundesheer fing er an, sich sportlich zu betätigen und kam hier das erste Mal auf den Geschmack von Fitness- und Ausdauersport. Während seiner Studienzeit begann er mit dem Rugby spielen und führte diese Sportart auch regelmäßig aus. Auf Grund der benötigten körperlichen Fitness und der hohen Belastung durch die Sportart begann er aktiv mit dem Kraftsport. Durch einen Bekannten hörte er von CrossFit und besuchte kurz darauf seine erste Stunde. Bereits während der allerersten Ausübung war er von dieser Sportart gefesselt:

„Dann bin ich einmal hingegangen, hab ein Probetraining gemacht und sofort, noch während dem Probetraining, war mir genau klar – das ist es! Genau das hilft mir beim Rugby weiter“ (Befragter C3)

Das deutlichste Motiv ist also sein Ziel, durch die Ausübung von CrossFit besser in der Sportart Rugby zu werden. Ebenfalls spielt der gesundheitliche Aspekt eine starke Rolle, da er auf Grund von fehlender Muskelmasse oftmals während eines Rugby Spiels verletzt

wurde. Der ästhetische Aspekt wird, wie auch bei den zuvor Befragten, als netter Nebeneffekt, aber nicht als Motiv beschrieben. An Wettkämpfen nimmt der Interviewte ebenfalls teil, da er bereits in der Mastersklasse⁴ antreten darf und die Dichte hier nicht so groß ist, schafft er oftmals die Qualifikation für einen Wettkampf.

Nach kurzer Zeit beendete er seine Rugbykarriere und begann nun regelmäßiger CrossFit zu betreiben. Besonders begeistert ist der Interviewte von der Intensität, dem Wettkampfcharakter, der Gruppendynamik und der Effizienz von CrossFit. Durch seinen gestressten Arbeitsalltag findet er hier auch einen guten Ausgleich und beschreibt dies wie folgt:

„Ich liebe es in die Stunde reinzukommen und alles outzusunken, ich kann komplett ausschalten, das Programm ist für mich gemacht, ich muss nicht auf die Uhr schauen, ich muss nichts überlegen, das wird gemacht und fertig!“ (Befragter C3)

Auch ein Trainer, welchen er zu Beginn hatte, faszinierte ihn sehr, vor allem die körperlichen Fähigkeiten ließen ihn staunen. Als Motivationsquelle dienen Videos über soziale Medien, bei denen er Profiathleten, vor allem aus den USA, zusieht und andere Personen im Training, welche stetig Fortschritte in allen Bereichen machen.

Den sozialen Zusammenhang findet er bei CrossFit einzigartig, auch international kann man nur durch die Ausübung einer Sportart problemlos in jeder größeren Stadt sozialen Anschluss finden. In seiner Freizeit trifft er sich auch des Öfteren mit Trainingskollegen, am Programm steht hier meistens Kinobesuche, Essen und Trinken gehen, Konzertbesuche und andere sportliche Betätigungen. Laut seiner Einschätzung wird sich CrossFit in den nächsten Jahren im Fitnesssport etablieren, die Bestleistungen der verschiedenen Bereiche sind seiner Meinung nach auch noch nicht gänzlich ausgeschöpft, weswegen sich das Leistungsniveau in den nächsten Jahren noch stark erhöhen wird. Auch sieht der Befragte die Entwicklung von CrossFit noch nicht am Zenit, er erwartet in den nächsten Jahren noch eine Vermehrung an Ausübenden und eine Erweiterung und Vergrößerungen von Profiwettkämpfen. Die Steigung des Leistungsniveaus erklärt er damit, dass Menschen immer früher mit der Ausübung von CrossFit beginnen und daher die Jugend von heute das Limit noch weiter pushen wird.

⁴ Alterklasse für Personen über 35 Jahre

Als Vorteil beschreibt der Befragte das körperliche Wohlbefinden, welche sich durch die regelmäßige Ausübung der Sportart entwickelt. Auch sein Hungergefühl nahm deutlich zu, war er in seiner Jugend noch ein schmaler Körpertyp, hat er sich durch CrossFit zu einem Athleten entwickelt. Als Nachteil sieht er den teilweise zu hoch gesteckten Ehrgeiz im Training von manchen Personen und dass man leicht verleitet wird, Übungen nach längerer Belastungszeit unkorrekt auszuführen. Die Auswirkungen auf den Alltag beschreibt er durchwegs positiv, durch die Erlernung von Techniken wie Heben, Tragen, Drücken und Ähnlichem transportiert er diese Techniken in den Alltag und führt diese Bewegungen bewusster aus. Personen aus seinem Umfeld reagierten durchwegs positiv auf die körperlichen Auswirkungen durch CrossFit und einige von ihnen konnte er sogar davon überzeugen, ebenfalls diesen Sport auszuüben.

Zum Abschluss wurde dem Interviewten noch ein offener Rahmen gewährt, in diesem erzählt er von seinem persönlichen Wandel durch CrossFit. Durch die Grundstruktur von CrossFit hat er gelernt, etwas zu leisten und transportierte dies in sein berufliches Engagement, wodurch er einen Aufstieg schaffte und einen gut bezahlten Job in einer namhaften Firma erhielt. Auch das Ess- und Schlafverhalten hat er dadurch stark verbessert und die Auswirkungen davon merkte er nicht nur im Sport, sondern auch im Beruf.

4.1.4 Befragter C4

Der Befragte C4 probierte im Kindes- und Jugendalter eine Reihe von verschiedenen Sportarten, wie zum Beispiel Judo, Tennis, Tischtennis und Fußball aus, betrieb dabei jedoch keine über einen längeren Zeitraum regelmäßig. Im Alter von 17 Jahren, als der Fitnesstrend aufkam, befasste er sich auch mit diesem, konnte sich mit dem klassischen Fitnessstudio allerdings nicht anfreunden. Durch eine Schulfreundin hörte er zum ersten Mal von CrossFit und besuchte, nach kurzer Recherche im Internet, auch recht bald sein erstes Probetraining. Zu Beginn stand das Motiv, neue Bewegungen und Übungen zu erlernen im Vordergrund, was er zeitgleich auch als Motivationsquelle sah. Mittlerweile steht die Fitness für den Alltag im Vordergrund, welche er durch CrossFit erreicht und auch in andere Sportarten, wie zum Beispiel dem Skifahren, überträgt. Es gibt auch einen minimalen ästhetischen Effekt, der nicht im Vordergrund steht und mehr als positiver Nebeneffekt empfunden wird. In seiner Anfangszeit nahm er auch bei internen Wettkämpfen teil, für größere Wettkämpfe fehlte ihm die Motivation, um die harte Vorbereitung in Kauf zu nehmen. Die größte Motivationsquelle sind seine Trainingskollegen, welche er vor Ort sieht, manchmal verfolgt er auch

Spitzenathleten über soziale Medien und YouTube, besonders wenn gerade größere Meisterschaften veranstaltet werden.

Als Faszination beschreibt der Befragte die Effizienz und die Intensität von CrossFit, die er bereits bei seinem ersten Workout erstaunlich fand. Als weiterer Punkt wird auch die Gruppendynamik genannt, welche einerseits die Motivation und andererseits den Ehrgeiz fördert. Vorbilder haben sich im Laufe der Jahre bei dem Interviewten verändert, zu Beginn waren diese Profiathleten, welche er über soziale Medien verfolgte, mittlerweile sind diese Mitglieder in seiner CrossFit Box.

„Mittlerweile ist es eher so, dass ich, wie soll ich sagen, die Leut mich motivieren die trotz 40 Stunden Job oder vielleicht sogar schon Kinder oder viel zu tun in ihrem sonstigen Leben, regelmäßig einfach trainieren gehen und zusätzlich ein sehr anstrengendes Training eigentliche machen.“ (Befragter C4)

Durch CrossFit bildete sich ein neuer Freundeskreis, welcher ihn bis heute zum aktiven Betreiben der Sportart motiviert. Das Programm außerhalb der Trainingsstätte bezieht sich vorrangig auf Essen gehen, Kinobesuche und Feiern gehen. Sowohl die nationale als auch internationale Community beobachtet der Befragte fast gar nicht mehr, da kein Interesse vorhanden ist. Der Interviewte beschreibt die Entwicklung von CrossFit als rasant, er glaubt jedoch, dass der Zenit bereits erreicht ist. Er erwähnt auch dass es sein kann, dass dieser Trend auch wieder gänzlich verschwinden könnte. Was dem Entgegenwirken könnte, ist die starke Verbundenheit von Mitgliedern, was sich von Mitgliedern von klassischen Fitnessstudios sehr deutlich unterscheidet.

Als großer Vorteil wird erneut die Effizienz beschrieben, da man für relativ wenig Zeit einen sehr effektiven Trainingsreiz erhält. Des Weiteren wird der Leitfaden „CrossFit is for everybody“ genannt, was bedeuten soll, dass jede Person, auch ohne sportlicher Erfahrung, diese Trainingsmethode ausüben kann. Als Nachteil beschreibt er den vorhandenen Überehrgeiz, den manche Personen entwickeln und dadurch beginnen, Übungen schlecht auszuführen und sich in weiterer Folge dadurch Verletzungen zufügen. Im Laufe des Gespräches ändert der Interviewte seine Meinung zu dem zuvor erwähnten Punkt bezüglich „CrossFit is for everybody“ und fügt diesem Slogan eine negative Assoziation zu.

„Es ist schon auch eher ein teurerer Sport (...) was schon auch ein Nachteil ist, weil dieses CrossFit is for everybody dadurch eigentlich ein bissl ein Bullshit ist, weil jeder hat vielleicht jetzt nicht 120 Euro die er für CrossFit ausgeben kann. (...) Dadurch macht es den Sport schon eher elitär und schließt gewisse Schichten aus.“ (Befragter C4)

Als positive Auswirkungen, die durch die Ausübung von CrossFit entstehen, wird der gute Schlaf, die mentale und körperliche Ausgeglichenheit und das allgemeine Fitnessgefühl genannt. Personen aus seinem Umfeld, die CrossFit noch nie ausgeübt haben, reagieren, laut ihm, auf seine Leidenschaft positiv anerkennend. Da die meisten seiner Freunde bereits von dieser Sportart gehört haben und diese als sehr anstrengend und fordernd sehen, erhält er dadurch Bewunderung. Der Befragte versucht bei Gesprächen diese Bewunderung herunterzuspielen, da seine eigene Auffassung dem Gegenteil entspricht.

4.1.5 Befragter C5

Der Interviewte C5 begann im Kindesalter mit dem Fußballspielen und übte diese Sportart bis zu seinem 14. Lebensjahr aus. Per Zufall kam er mit dem Rugbysport in Kontakt und übt diesen Sport bis zum Zeitpunkt des Interviews aus. Im Rugby Training wurden des Öfteren Elemente aus CrossFit eingebaut, hier kam es also zu dem ersten indirekten Kontakt mit der Sportart. Nach dem Umzug von Krems nach Wien besuchte er dann, gemeinsam mit einem Freund, sein erstes Probetraining, wo er sofort von der Trainingsmethode gepackt wurde. Als Motiv, wieso er CrossFit ausübt, nennt der Befragte einen Mix aus mehreren Punkten. Vorrangig geht es ihm darum, ein gewisses Fitnesslevel für den Alltag zu erhalten und auch beim Blick in den Spiegel ein gutes Gewissen zu haben.

„Wann ich jetzt irgendwann im Alltag was erledigen muss und das is für mich nicht schaffbar, weil ich einfach merke, dass ich körperlich ned fit genug bin, dann muss ich was ändern.“ (Befragter C5)

Das Interesse an der Teilnahme an nationalen oder internationalen Wettkämpfen ist beim Befragten vorhanden, allerdings fehlen ihm dazu die zeitlichen Ressourcen, weswegen er ausschließlich bei Box internen Wettkämpfen und bei den CrossFit Open teilnimmt. Faszinierend fand der Befragte, dass er innerhalb eines einstündigen Trainings gänzlich erschöpft war und in dieser kurzen Zeit einen wirksamen Trainingsreiz setzen konnte, was zuvor bei Rugby nicht der Fall war.

„Aber nach der Stunde war ich schon so fertig und ausgepowert, dass ich mir gedacht habe, das muss es sein! So nachher dieses Glücksgefühl, wenn du quasi weißt, du hast alles im Training gegeben und auch nicht mehr weitermachen könntest!“ (Befragter C5)

Die Faszination setzte also sofort bei seinem ersten Training in einer CrossFit Box ein, wobei das Interesse bereits im Rugby Training geweckt wurde. Als weiteren Punkt wird die freundliche Aufnahme durch die Ausübenden vor Ort genannt. Es kam sofort zu Konversationen und das Trainingsklima empfand er als sehr angenehm. Durch die aktive Ausübung von CrossFit bildete sich auch ein neuer Freundeskreis, durch welchen er nach seinem Umzug sehr schnell sozialen Anschluss fand. Verglichen mit Bekanntschaften von der Universität, kam es beim Training zu engeren Freundschaften, da er den Rahmen als persönlicher empfindet und auch die Gesprächsbasis eine andere ist.

Der soziale Kontakt außerhalb des Trainings beläuft sich auf Unternehmungen wie gemeinsam Essen gehen, Kinobesuche, Fortgehen oder andere sportlichen Betätigungen. Die nationale und internationale Community wird als sehr offen, groß und zuvorkommend beschrieben, als Beispiel wird hier ein Urlaub auf Mallorca genannt, wo er für ein Training eine andere Box besuchte und sofort mit allen TeilnehmerInnen und TrainerInnen auf einer Wellenlänge war. Der Interviewte beschreibt die Entwicklung von CrossFit als explosionsartig, auf längere Sicht glaubt er an eine Etablierung wie bei Fitnessstudios und anderen Trainingsstätten. Er glaubt auch an eine weitere Zunahme an Mitgliedern, da er vermutet, dass sich das Preisniveau noch nach unten senken könnte und dadurch die Sportart einer breiteren Schicht offenstehen würde. Als Problem dabei sieht er den Spirit um CrossFit, welcher dadurch verschwinden könnte.

Durch das Training von CrossFit kam es zu einer positiven Entwicklung seiner Selbstschätzung und seiner mentalen Stärke. Auch körperlich kam es ausschließlich zu

Verbesserungen, hier wird vor allem die Zunahme an Muskelmasse genannt, aber auch das in Griff kriegen einer Überbelastungserscheinung im Kniegelenk. Als negativen Aspekt sieht der Befragte den hohen Aufwand, den man in Kauf nehmen muss. Es wird erwähnt, dass man den gesamten Alltag um CrossFit herum planen muss, nicht nur um das Training auszuführen, sondern um sich auch gut zu ernähren und ausreichend zu schlafen. Auch der finanzielle Aspekt wird bekrittelt, neben der Mitgliedsgebühr ist auch das benötigte Trainingsequipment im oberen Preissegment angesiedelt und für ihn teilweise schwer leistbar. Personen aus seinem Umfeld reagierten zu Beginn seiner Ausübung recht gespalten auf seine Sportart. Zum einen wurde recht kritisch und belächelnd reagiert, zum anderen wurde seine Leidenschaft sehr anerkennend und interessiert aufgenommen.

4.2 Parkour & Freerunning

Tabelle 3 - Interviewpersonen Parkour & Freerunning

Befragte Personen	Geschlecht	Alter	Erstkontakt
Befragter P1	Männlich	26	2012
Befragter P2	Männlich	20	2012
Befragter P3	Männlich	27	2011
Befragter P4	Männlich	28	2011

4.2.1 Befragter P1

Der Interviewte P1 begann schon sehr früh in seinem Leben mit dem Leistungssport, hier wurden die Sportarten Fußball und Tennis über mehrere Jahre parallel ausgeübt. In seiner Jugendzeit entdeckte der Befragte auch Skateboarding für sich und übte diese Trendsportart ebenfalls parallel aus. Durch USI Kurse an der Universität Wien kam er das erste Mal mit Parkour & Freerunning in Kontakt und es kam sofort bei seiner ersten Ausübung zu einer Begeisterung.

Bei Parkour & Freerunning steht bei ihm die Entfaltung seiner persönlichen Bewegungsmuster und das Ausleben seiner Kreativität im Vordergrund. Ähnlich wie beim Skateboarding wurden stets Tricks oder Bewegungen als Ziel gesteckt und während einer Trainingseinheit wurde versucht, dieses Ziel zu erreichen. Die Beobachtung der stetigen Verbesserung war zusätzlich eine starke Motivationsquelle, die er als Antrieb für die regelmäßige Ausführung nahm. Wettkämpfe spielen bei dem Befragten keine Rolle, umso mehr gesundheitliche Aspekte, wenn diese auch teilweise unbewusst zum Vorschein kamen.

„Ich hab damals nämlich noch Fußball gespielt und ich hab gmerkt, dass mir das Training sehr viel bracht hat puncto Schnellkraft und Schnelligkeit und das war cool, aber es war eigentlich ein zufälliger, positiver Nebeneffekt, ich hab es grundlegend aus Spaßgründen gemacht.“ (Befragter P1)

Vor allem die Beschäftigung mit Bewegungen findet der Interviewte besonders faszinierend und auch die gemeinsame Freude, die durch das Erlernen von neuen Bewegungen entsteht und mit anderen Personen geteilt wird. Auch die Dynamik, die während des Trainings mit anderen Athleten entsteht, wird als besonders faszinierend beschrieben. Als letzter Punkt

wird erneut die stetige, beobachtbare Verbesserung genannt, welche das Hauptmotiv seiner Motivation sein dürfte. Die Faszination entstand bereits bei der ersten Einheit, die Form des gemeinsamen Trainings und die Leiter des Trainings leisteten hierbei den größten Anteil. Videos auf sozialen Medien und YouTube dienten zusätzlich als Motivationsquelle, er ließ sich dadurch inspirieren und versuchte Bewegungen im Training nachzumachen. Auch Vorbilder spielten für den Befragten eine große Rolle, diese waren keine bekannten Profisportler, sondern Personen in seiner Trainingsstätte:

„(...) eher die Leute im näheren Umkreis würd ich sagen und das war halt auch cool, die waren irgendwie anfassbar und offen für Tipps, was mich in vielen Bereich sehr schnell weiterbracht hat. Dadurch hab ich wichtige Tipps erhalten, die ich sonst eher schwierig selber rausfinden hätte müssen.“ (Befragter P1)

Durch die Ausübung von Parkour & Freerunning entstand auch ein neuer Freundeskreis, welcher sich jedoch durch den Umzug nach Niederösterreich ein wenig auseinanderlebte, mit gewissen Personen wird allerdings bis heute der Kontakt gepflegt. Die Vielfalt an Persönlichkeiten und die verschiedene Herkunft aus anderen Sportarten empfand der Interviewte als besonders interessant, da er dadurch Leute kennenlernen durfte, die er ohne dem Betreiben dieser Sportart wohl nie getroffen hätte. Der Interviewte zieht auch den Vergleich mit den Sportarten, die er zuvor ausgeübt hatte und sagt diesbezüglich, dass in keinem anderen Sport der soziale Aspekt so sehr im Vordergrund steht wie bei Parkour & Freerunning. Als Freizeitprogramm mit Personen, die er durch Parkour & Freerunning kennenlernte, wird Essen gehen, Kinobesuche und gemeinsames Fortgehen genannt.

Die Community beschreibt der Befragte als sehr offen, zusammenhaltend und sozial. Da kaum ein Wettkampfgedanke beim Training in den Köpfen herrscht, ist der Umgang besonders zuvorkommend und freundlich. Parkour & Freerunning ist, laut ihm, noch nicht in seiner Entwicklung abgeschlossen, besonders das Leistungsniveau wird sich in den nächsten Jahren noch deutlich erhöhen, da mittlerweile auch Kinder mit der Ausübung der Sportart beginnen. Der Befragte unterrichtet in einer Schule und bezeichnet hier Parkour & Freerunning als eine gute Alternative zum klassischen Boden- und Gerätturnen, weswegen, laut seiner Aussage, es durchaus zu einer breiteren Etablierung und Professionalisierung im Vereins- und Schulwesen kommen könnte.

Auf Grund der vielen schnellkräftigen Sprünge im Training, kam es zu einer immensen Verbesserung der Schnellkraft und auch die Verbesserung des allgemeinen Fitnesszustandes wird als Vorteil genannt. Aber nicht nur in diesen Bereichen, auch das eigene Körpergefühl entwickelte sich stetig weiter und übertrug sich positiv auf seinen Alltag. Negative Auswirkungen wurden nicht wahrgenommen, allerdings wird erwähnt, dass es bei häufiger Ausübung schnell zu Gelenksschäden kommen kann, da bei den Sprüngen besonders das Kniegelenk und die Wirbelsäule beansprucht werden. Personen in seinem Umfeld reagieren, auf Grund von spektakulären Medienberichten, zumeist ein wenig skeptisch, da dieser Trendsport auf den ersten Blick ein wenig lebensmüde wirkt. Mithilfe von aufklärenden Gesprächen versucht der Befragte, diese Vorurteile zu relativieren, oftmals lädt er diese Personen auch zu Trainings ein, damit er dieses falsche Bild brechen kann.

4.2.2 Befragter P2

Der Interviewte P2 war schon im Kindesalter stets Bewegungsbegeistert und begann im Alter von fünf Jahren mit dem Fußball spielen. Es folgten weitere Sportarten wie Judo, Leichtathletik und Turnen, die er auf Breitensportniveau ausübte. Im Alter von elf Jahren stieß er durch YouTube auf Parkour & Freerunning Videos und wollte diese Sportart, gemeinsam mit einem Freund, ausprobieren. Da es zu dieser Zeit noch kein Angebot in Vereinen oder Schulen gab, versuchten sie selbst auf Spielplätzen und in Parks, diese Trendsportart auszuführen.

Als Hauptmotiv nennt der Befragte die Erweiterung seines Bewegungshorizontes, aber auch die körperliche Fitness, welche durch die Ausführung stetig verbessert wird. Als Ziel setzt sich der Interviewte vor jedem Training, mit einem guten Gefühl nach Hause zu gehen. Aber auch übergeordnete Ziele, wie die Erlernung von neuen Bewegungen stehen im Vordergrund, diese werden jedoch zumeist, auf Grund der Komplexität, über einen längeren Zeitraum verfolgt. Ästhetische Motive stehen nicht im Vordergrund, hier würde der Befragte eher dem klassischen Krafttraining nachgehen als Parkour & Freerunning. Gesundheitliche Aspekte spielen eine größere Rolle, hier wird stets versucht, ökonomisch zu trainieren und den Körper nicht überzubelasten. Hier wurde auch im Laufe der Jahre ein neues Bewusstsein im Umgang mit dem Körper geschaffen.

Faszinierend an Parkour & Freerunning findet er die Individualität, die in dem Sport gefördert wird. Da es kein richtig und falsch gibt und jeder seinen eigenen Stil entwickelt, sind der Ausübung keine Grenzen gesetzt.

„Es gibt a grobe Grundstruktur, wie ma sich bewegen kann und dann gibt's hoid abertausende von Variationen und es is eigentlich jedem frei gegeben, wie er sich bewegt und wos er eigentlich mocht.“ (Befragter P2)

Die Faszination trat bereits vor der ersten aktiven Ausübung, durch das Ansehen von Videos im Internet, auf, diese verfiel dann zu Beginn ein wenig, da er die Schwierigkeit der Ausführung unterschätzte und dies zu Frustration führte. Es kam jedoch mit der Zeit wieder zu einem Zuwachs, nachdem die ersten Erfolgserlebnisse erreicht wurden. Spezifische Vorbilder hat der Befragte nicht, da es mittlerweile zu einer starken Dichte an Athleten gekommen sei und er ein wenig den Überblick verloren hat. Inspiration und Motivation holt sich der Befragte bei gewissen Bewegungsmustern von anderen Personen aus Videos, die er im Anschluss versucht, im Training nachzuahmen. Auch sozialen Medien spielen eine große Motivationsrolle, besonders Videos und Bilder werden als Bezugsquellen dafür verwendet. In seiner Heimatstadt gibt es ein Parkour & Freerunning Team, welchem er sich im Jahre 2013 anschloss. Durch diese Gemeinschaft ist ein enger Freundeskreis entstanden, der Befragte selbst bezeichnet diesen sogar als eine zweite Familie, mit der man auch in der Freizeit sehr viel Zeit verbringt. Auch bei dem Befragten P2 wird als Freizeitprogramm gemeinsames Essen gehen, Fortgehen und Kinobesuche genannt. Die Community wird als sehr offen beschrieben, egal an welchem Ort man trainiert, es kommt hier immer zu einem offenen Kontakt, auch wenn man die Personen zuvor noch nie gesehen hat.

„Man wird schon so mit offenen Armen begrüßt, man umarmt sich auch eigentlich immer wenn man sich sieht, auch wenn man jemanden nur so spärlich kennt. Das is eigentlich ziemlich cool an der Community und hab i so auch noch in keiner anderen Sportart gesehen.“ (Befragter P2)

Es gibt laut dem Befragten derzeit einen richtigen Boom um Parkour & Freerunning, auch das Vereinswesen hat sich in den letzten Jahren sehr stark aufgebaut und das Angebot hat stark zugenommen. TeilnehmerInnen werden stets jünger und das Leistungsniveau ist stetig am Wachsen, diese Entwicklung sieht er zum Zeitpunkt der Befragung als noch lange nicht

abgeschlossen. Bezüglich der Auswirkungen, die durch die Ausübung von Parkour & Freerunning entstehen, wird zu Beginn erneut der soziale Zusammenhalt erwähnt, durch welchen er sehr viele Freunde gewonnen hat. Auch das eigene Körpergefühl hat sich durch die Ausübung positiv verändert und in den Alltag übertragen. Hindernisse, die man bei Parkour & Freerunning durch gewisse Techniken überwinden muss, vergleicht der Befragte mit Problemen oder Hindernisse im Leben, die einem oftmals im Wege stehen. Durch die Sportart hat der Befragte erfahren, dass es aus jeder Situation einen Ausweg gibt, man müsse diesen nur finden und sich nicht zu sehr von dem Problem an sich blenden lassen.. Nachteilig sieht er die Gefahr., dass sich vor allem junge Personen sehr schnell überschätzen und durch diese gefährliche Ausführung ihrem eigenen Körper Schaden zufügen. Personen aus seinem Umfeld reagieren meist bewundernd und anerkennend auf seine Leidenschaft, es gibt auch viel Interesse für die Sportart, wodurch er einige seiner Freunde von dieser Trendsportart begeistern konnte.

4.2.3 Befragter P3

Der Befragte P3 hat bis zum Alter von 17 Jahren sehr viele Sportarten ausprobiert, diese zumeist über einen kurzen Zeitraum und mit wenig Begeisterung. Mit 17 wurde er dann in einem Turnverein als Vorturner auserkoren und begann das erste Mal in seinem Leben mit einer regelmäßigen, sportlichen Betätigung. Dadurch schöpfte er seine Motivation für ein Sportstudium und kam in weiterer Folge das erste Mal mit Parkour & Freerunning in Berührung. Bei einem USI Gerätturnkurs beobachtete er Personen, die sich anders als klassische Turner verhielten und andere Elemente turnten. Durch ein Gespräch erfuhr er dann, dass es sich bei dieser Sportart um Parkour & Freerunning handelte, woraufhin er zu recherchieren begann und nach kurzer Zeit versuchte er sich das erste Mal selbst an gewissen Übungen. Die Begeisterung setzte bereits in der ersten Minute der Ausübung ein, wenn nicht sogar schon bei der ersten Beobachtung.

Als Motiv nennt der Befragte zu Beginn die Möglichkeit, diese Sportart jederzeit an jedem Ort durchführen zu können und den nicht vorhandenen Regeln und Grenzen. Weiters wird auch die Verbesserung der Psyche genannt, die durch die Ausübung von Parkour & Freerunning entstanden ist:

„Von der mentalen Perspektive hoit mi definitiv dabei, dass i afoch merk, dass diese selbstgeschaffenen Erfolgserlebnisse in Parkour durchaus transferierbar sind auf den

Alltag, auf die Fähigkeit nochand, Hindernisse ganz anders wahrzunehmen, ned ois Hindernis, sondern ois Herausforderung (...)“ (Befragter P3)

Dem ästhetischen Aspekt schreibt der Befragte auch teils dem gesundheitlichen zu, im Vordergrund steht nicht das gute Aussehen, sondern das Bemühen, sein Körpergewicht in einem perfekten Rahmen für die Ausführung zu halten. Hier gilt es vor allem, im Alltag auf gute Ernährung zu achten um nicht zu schwer zu werden. Wettkämpfe spielten niemals eine Rolle, da er der Sportart einen wettkampffreien Charakter zuordnet, bei dem es nur einen Gegner gibt und zwar sich selbst. Dennoch sieht er Wettkämpfe grundsätzlich als positiv, vor allem um über mediale Berichterstattungen öffentliche Präsenz zu erlangen.

Zu der heutigen Faszination kam es erst bei der Gründung eines Vereins im Jahre 2012, also nicht von Beginn an wie bei den meisten Befragten. Da sich dadurch viele Gleichgesinnte fanden, entstand eine besondere Dynamik, die den Befragten zu der heutigen Faszination trieben. Als Vorbild nennt der Befragte Lukas Steiner, einen österreichischen Freerunner, der laut ihm der erste war, der Parkour & Freerunning mit den Sportwissenschaften vernetze und dadurch einen bewussteren Umgang mit dieser Sportart schuf. Externe Motivationsquellen nennt der Interviewte nicht, seine Hauptmotivation gilt dem Gedanken, der leistungstechnischen Stagnation durch das Alter entgegenzuwirken, damit ihn diese nicht in ein paar Jahren auf den Kopf fällt. Wie zuvor bereits erwähnte spielen sozialen Kontakte, vor allem im gemeinsamen Team, eine bedeutende Rolle für den Befragten.

„Der engere Kreis der Trainigskollegen, des is a zweite Familie, wir mochen grundsätzlich so gut wie ollas miteinander und Training is hald ein wesentlicher Bestandteil davon und der zweite Bestandteil ist eben gemeinsam Zeit verbingen, vernetzen, Spaß zu haben und afoch a gute Zeit zu hobn.“ (Befragter P3)

Die nationale und internationale Community ist seit Beginn seiner Ausübung sehr stark gewachsen und hat sich in und rund um Ballungszentren sehr stark vernetzt. Die Gruppierungen sind aber auch untereinander stets im Austausch, des Weiteren kommt es zumindest einmal im Jahr zu einem gemeinsamen Training. Die derzeitige Entwicklung beschreibt der Befragte als sehr vernebelt, da die Turnergemeinschaft FIG versucht, wie

bereits im Kapitel 2.1 beschrieben, Parkour & Freerunning in die Gemeinschaft einzugliedern. Auf Grund der rückschreitenden Entwicklung des klassischen Boden- und Gerätturnens vermutet der Interviewte den Versuch, durch die Eingliederung von Parkour & Freerunning in den Verband den Turnsport wieder attraktiver zu machen.

„Es wird eben versucht, den Turnsport aufzupeppen und da natürlich wieder mehr Mitglieder zu generieren und dementsprechend mehr Geld zu generieren. Also diese Thematik ist groß, es ist sehr spannend zu verfolgen, aber es wird auf die ein oder andere Weise negativen Einfluss auf das Ganze haben.“ (Befragter P3)

Als großen Vorteil nennt der Interviewte den umfangreichen Trainingseffekt, sowohl koordinativ als auch konditionell, der sich durch das Training ergibt. Voraussetzung dafür ist jedoch ein nachhaltiges Training, welches von vielen Jugendlichen und Kindern meist ausgeblendet wird und erst gelernt werden muss. Als negativer Aspekt wird die Belastung auf den Bewegungsapparat genannt, die, wie in allen Sportarten, bei übermäßigem Training zu Schäden führen kann. Personen aus seinem Umfeld reagieren meist gespalten auf seine Leidenschaft. Die einen verstehen die Faszination über Wände und Hindernisse zu springen nicht, die anderen bewundern sein Leistungsvermögen und zeigen auch in persönlichen Gesprächen großes Interesse an dieser Sportart.

4.2.4 Befragter P4

Der Befragte P4 begann im Alter von fünf Jahren mit dem Leistungsschwimmen, was er bis zu seinem 17. Lebensjahr aktiv ausübte. Nebenbei spielte er auch regelmäßig Tennis und Fußball, aber auch klassische Sportarten wie Leichtathletik und Turnen wurden im Verein besucht. Als er im Jahr 2010 nach Wien zog, lebte er gemeinsam mit anderen Sportstudenten in einer Wohngemeinschaft und erfuhr durch seinen Mitbewohner von Parkour & Freerunning. Er besuchte daraufhin USI Kurse und kam dadurch das erste Mal mit Parkour & Freerunning in Kontakt.

Der Hauptgrund, weswegen er die Trendsportart ausübt ist die Verbesserung seiner eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit. Hier wird der Vergleich mit dem Schwimmsport gezogen, in dem es, laut seiner Aussage, hauptsächlich darum geht, schnell auf und ab zu schwimmen. Bei Parkour sind keine Grenzen gegeben und auch die soziale Interaktion im Training ist für

ihn um einiges spannender als im Wasser. Als Ziele werden zum einen gewisse Bewegungen gesetzt, die er mit Hilfe von spezifischen Training erreichen will und zum anderen eine maximale Ausschöpfung der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit. Bei Wettkämpfen nahm der Befragte noch nie teil und wird dies auch zukünftig nicht tun, da er, laut seiner Aussage, mit dem Leistungsniveau nicht mithalten könne. Als weiteres Motiv nennt er den gesundheitlichen Aspekt, der sich durch das umfangreiche Training ergibt, ästhetische Aspekte werden als positive Nebenerscheinung bezeichnet.

Zu seiner Faszination kam es sofort bei seinem ersten aktiven Kontakt, als er anderen Personen beim Training zusah und von deren Können begeistert war. Als größte Faszination beschreibt er die körperliche Entwicklung, auf die er zurückblicken kann.

„Als Schwimmer is ma jetzt ned unbedingt da koordinativste Typ, auch mit meinen knappen 1,90 hab i jetzt ned unbedingt die besten körperlichen Voraussetzungen dafür. Aber genau des hat mi damals angespornt, weiterzumachen und immer besser zu werden. Also quasi meine Schwäche zu sehen und zu verbessern.“ (Befragter P4)

Direkte Vorbilder hat der Interviewte keine, ihn faszinieren alle Personen, die konsequent diese Sportart ausüben und stetig Verbesserungen erzielen. Als Motivationsquelle wird das Medium YouTube genannt, wo er sich bei Videos Tipps und Tricks von anderen Personen holt und versucht, diese im Training umzusetzen. Die größte Motivationsquelle ist die Erlernung von neuen Bewegungen und die damit verbundene Euphorie die dadurch entsteht. In den besuchten Kursen lernte er viele Leute kennen, die er bis heute zu seinem engeren Freundeskreis zählen würde. Die gemeinsame Zeit, die außerhalb der Trainingszeiten genützt wird, bezieht sich vorläufig auf Essen gehen, Kinobesuche und Feiern. Die nationale und internationale Community sieht der Befragte sowohl positiv als auch negativ. Zum einen gibt es den größeren Teil, bei denen das Gemeinsame im Vordergrund steht und zum anderen gibt es Gruppierungen, die eine Person einzig und allein an seinem Können messen und Personen, welche ein schlechteres Leistungsniveau aufweisen, ausschließen. Die Entwicklung von Parkour & Freerunning wird als sehr positiv gesehen, zu Beginn seiner Ausübung war diese Trendsportart noch recht unbekannt und hatte immer einen sehr risikoreich behafteten Beigeschmack. Mittlerweile kam es jedoch zu einer Professionalisierung und Etablierung im Vereins- und Schulwesen, wodurch sich das Bild

stark verändert hat. Es wird negativ angemerkt, dass die Entwicklung momentan in eine recht gefährliche Richtung schreitet, da die Grenzen immer weiter ausgelotet werden und es dadurch auch häufiger zu Unfällen kommt. Soziale Medien unterstützen dieses Phänomen zusätzlich, da man Aufmerksamkeit ausschließlich mit gefährlichen Aktionen erhält und dadurch ein zusätzlicher Druck auf die Ausübenden geschaffen wird.

Durch das Training haben sich die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten stark verbessert, was sich sowohl positiv auf andere Sportarten als auch auf den Alltag ausgewirkt haben. Als zweiter Punkt wird die mentale Stärke genannt, die er durch das Training entwickelt hat.

„Dann stehst du zum Beispiel auf einer Mauer auf drei Metern Höhe und musst zwei Meter auf eine andere Mauer springen. Der Kopf blockiert da komplett und man muss versuchen, diesen Kampf im Kopf gegen sich selbst zu gewinnen. Das Gefühl danach ist unbeschreiblich und um genau das geht's im Leben meiner Meinung nach.“ (Befragter P4)

Als Nachteil wird ein Ereignis vom Beginn der Ausübung genannt, wo sich der Befragte chronische Knie- und Rückenbeschwerden zugezogen hat. Personen in seinem Umfeld reagierten zu Beginn seiner Parkour & Freerunning Laufbahn eher skeptisch auf sein Hobby und glaubten ihm auch nicht, dass er dies aktiv betreibt. Durch Bilder und Videos auf sozialen Medien legte sich dies recht schnell und es kam zu durchwegs positiven, anerkennenden Reaktionen.

Am Ende des Interviews sprach der Befragte über die große Chance, die sich durch diese Trendsportart ergibt. Auf Grund der Digitalisierung wird es immer schwieriger, Kinder und Jugendliche für Sport zu begeistern. Er meint, dass Parkour und Freerunning den Zeitgeist trifft und schon sehr viele junge Athleten begeistern konnte. Man müsste zur heutigen Zeit genau an diesen Trends festhalten, um die Bewegungskultur aufrecht zu erhalten.

5 Horizontale Interviewanalyse

In diesem Kapitel folgt der zweite Schritt der Auswertung, hier werden die Aussagen den definierten Themenbereichen zugeordnet, um diese in weiterer Folge besser sportartenübergreifend vergleichen zu können. Es werden sowohl Ähnlichkeiten als auch Unterschiede beschrieben, falls es zu einer gänzlichen Übereinstimmung kommt, wird dies besonders hervorgehoben. Neben den Themenbereichen wird auch der Zugang zu den Sportarten beschrieben und verglichen, um einen besseren Einblick über die Befragten Personen zu erhalten.

5.1 CrossFit

5.1.1 Sportlicher Werdegang und erster Berührungspunkt

Alle befragten Personen, bis auf den Interviewte C3, haben schon sehr früh mit verschiedenen Sportarten begonnen und blicken auf ein aktives Sporttreiben zurück. Zumeist wurden Sportspiele wie Tennis und Fußball ausgeübt, aber auch klassische Sportarten wie Leichtathletik und Judo. Eine Gemeinsamkeit lässt sich bei der Personen C1, C3 und C5 beobachten, nämlich alle kommen aus dem Rugbysport bzw. haben diese Sportart einmal aktiv ausgeübt. Der Befragte C2 sammelte als einziger Erfahrungen im Leistungssportbereich, die restlichen Personen übten Sport ausschließlich auf Breitensportniveau. Wie sich im Punkt 5.1.1 herausstellen wird, ist die Person C2 auch die einzige, welcher im professionellen Wettkampfbereich auch aktiv tätig ist.

Die Befragten C2, C3 und C4 kamen auf Grund von sozialen Kontakten das erste Mal in Berührung mit CrossFit, bei C5 kam es während eines Rugbytrainings zum Erstkontakt, C1 erfuhr von der Sportart durch Eigenrecherche im Internet.

5.1.2 Motive der Ausübung

Alle Befragten sehen als Motiv, weswegen sie CrossFit ausüben, die Erreichung eines allgemeinen Fitnesslevels. Bei den Befragten C1, C2 und C4 steht das Erlernen von neuen Bewegungen bzw. die Erweiterung des eigenen Bewegungshorizontes an erster Stelle. Der Interviewte C3 verfolgt ein konkretes Ziel, nämlich durch die Ausübung von CrossFit in der Sportart Rugby besser zu werden. Der Befragte C5 sieht das Training von CrossFit als Vorbereitung für die körperlichen Belastungen im Alltag. Ziele werden direkt in der Sportart gesetzt, wie zum Beispiel die Erlernung von gewissen Übungen und Techniken.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass bei allen Befragten Personen ein gesundheitlicher Aspekt eine wichtige Rolle spielt, der ästhetische Aspekt steht im Hintergrund und wird von allen Personen als positive Nebenerscheinung bezeichnet, die jedoch nicht bewusst verfolgt wird. Bei allen Befragten war ein grundlegendes Interesse an einer Teilnahme an Wettkämpfen vorhanden, die Personen C1 und C3 nehmen gelegentlich bei offiziellen Wettkämpfen teil, die übrigen Befragten nehmen ausschließlich im internen Rahmen an ihrer Trainingsstätte bei Wettkämpfen teil.

Namentliche Vorbilder wurden bei keinem der Befragten genannt, alle verfolgen jedoch Spitzenathleten über soziale Medien und das Medium YouTube. Die Befragten C4 und C5 sehen andere Personen in ihrer CrossFit Box als Vorbilder und schöpfen durch deren Entwicklung zusätzliche Motivation.

5.1.3 Faszination für CrossFit

Bei allen Befragten kam es bereits bei dem Erstkontakt oder unmittelbar danach zu einer fesselnden Begeisterung für die Sportart CrossFit, die bis zum Zeitpunkt der Interviews anhielt. Dies wird einerseits auf die Trainingsmethode und andererseits auf das soziale Umfeld vor Ort bezogen. Die Effizienz von CrossFit, in einem relativen kurzen Zeitrahmen ein sehr beanspruchendes Training durchführen zu können, ist bei allen Befragten ein Hauptpunkt der Faszination. Auch das gute Gefühl nach einem Training fasziniert alle Interviewten Personen im gleichen Maße.

Als weiteren Punkt, der sich bei allen Befragten deckt, wird die Gruppendynamik bezeichnet, die in geführten Stunden entsteht. Durch diese Dynamik kommt es zu einer Steigerung der Motivation und dadurch zu einer intensiveren, selbstgesteuerten Durchführung. Außer bei dem Befragten C4 steht auch das Messen mit anderen Personen im Vordergrund. Da alle Bewegungen standardisiert sind ist die Vergleichbarkeit gegeben und dient ebenfalls als Motivation. Der Befragte C4 erwähnt in diesem Punkt, dass genau dieser kompetitive Charakter oftmals ein negativer Aspekt sein kann, da man sich von Emotionen leiten lässt und nicht auf seinen eigenen Körper hört.

Namentliche Vorbilder wurden nur bei dem Befragten C1 genannt, dieser identifiziert sich mit einem Spitzenathleten aus den USA, welcher körperlich ähnliche Voraussetzungen wie er selbst aufweist. Alle verfolgen zwar Spitzenathleten über soziale Medien und das Medium YouTube, würden diese jedoch nicht als Idole bezeichnen. Die Befragten C4 und C5 sehen

andere Mitglieder in ihrer CrossFit Box als Vorbilder und schöpfen durch deren Entwicklung zusätzliche Motivation.

Die Befragten C1 und C3 sehen das Training als Rückzugsort vom stressigen Alltag und erwähnen diesbezüglich, dass sie durch das geleitete Training gänzlich ausschalten können und Zeit für sich selbst haben. Durch die ständige Erreichbarkeit im Alltag wird dieser Aspekt sehr geschätzt und als wichtiger Punkt angeführt. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass vor allem die Effizienz, die Intensität, das soziale Umfeld vor Ort und die Dynamik die Hauptaspekte der Faszination sind.

5.1.4 Soziale Struktur

Der soziale Umgang im CrossFit wird von allen Befragten als sehr familiär, offen und angenehm beschrieben. Die Befragten C2 und C5 stammen ursprünglich aus anderen Bundesländern und sind auf Grund ihres Studiums nach Wien gezogen. Da sie hier zu Beginn keinen sozialen Anschluss hatten, ist die Enge des Freundeskreises bei diesen Befragten als höher einzuschätzen. Es kam also durch das Training in einer CrossFit sehr schnell zu neuen Bekanntschaften, welche sich wohl ohne CrossFit schwieriger hätten finden lassen. Der Befragte C3 verstärkt dieses Argument des sozialen Aspekts nochmals und meint diesbezüglich, dass man alleine durch die Ausübung von CrossFit in allen größeren Städten auf der ganzen Welt sehr schnell sozialen Anschluss finde könne. Bei den übrigen Befragten gibt es einen engeren Freundeskreis, welcher auf Bekanntschaften aus der Kinder- und Jugendzeit zurückgeht. Dennoch entstanden bei allen Befragten neue Freundeskreise, die stets gepflegt werden. Auch außerhalb der Trainingszeiten finden soziale Kontakte statt, das Programm ist bei allen Interviewten ident und bezieht sich vor allem auf gemeinsames Essen oder Trinken gehen und Kinobesuche.

Die Community bezeichnen alle Befragten als stark wachsend, was zur Folge hat, dass es im Laufe der Jahre ein wenig unpersönlicher und oberflächiger wurde. Einen Kritikpunkt äußert der Befragte C1, er nennt die Community als dogmatische Kultbewegung, welche soziale Kontakte außerhalb von CrossFit kaum noch zulässt, weil sie sich gänzlich über diese Sportart definieren. Die Entwicklung wird, außer bei dem Befragten C3, als noch nicht abgeschlossen angesehen, es wird vermutet, dass es in den nächsten Jahren zu einem weiteren Anstieg an Mitgliedern kommen wird. Der Befragte C3 äußert diesbezüglich Bedenken und meint, dass der Zenit schon erreicht sein könnte und es im Laufe der nächsten Jahre zu einem Rückgang des Sports kommen könnte. Er führt diesen Gedanken weiter aus

und meint sogar, dass es auch sein könnte, dass dieser Trend auch wieder gänzlich verschwinden oder von einem anderen Fitnessrend abgelöst werden könnte. Die Interviewten C1, C2, C4 und C5 äußern diesbezüglich, dass es bereits zu einer Etablierung gekommen und dass CrossFit nicht mehr zu verdrängen sei. Allgemein wird eine weitere Professionalisierung und Leistungsniveausteigerung in CrossFit vermutet, da das Alter der Ausübenden stetig sinkt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass durch die Sportart von CrossFit neue Freundeskreise entstanden sind und das Freizeitprogramm außerhalb der Trainingsstätte ident ist. Die Aussagen der Befragten, welche durch einen Umzug nach Wien kamen, bekräftigen den sozialen Zusammenhang von Mitgliedern nochmals deutlich.

5.1.5 Auswirkungen durch CrossFit

Bei allen Befragten kam es durch die Ausübung von CrossFit zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Als Trainingseffekt ergab sich ebenfalls die Zunahme an Muskelmasse und dadurch zu einer Veränderung des äußeren Erscheinungsbildes. Bei den Befragten wird zusätzlich eine Verbesserung der mentalen Stärke genannt, die sich auch besonders positiv auf den Alltag auswirkt. Der Befragte C1 stärkte durch die körperliche Veränderung gleichzeitig sein Selbstbewusstsein, die Befragten C4 und C5 sprachen von einer größeren Ausgeglichenheit und mentaler Stärke. Auch eine Verbesserung des allgemeinen Fitnesszustands wird bei den Interviewten erwähnt, durch die Erlernung von Bewegungen wie Heben, Drücken oder Schieben werden körperliche Tätigkeiten im Alltag bewusster durchgeführt.

Als negativer Effekt wird das Phänomen genannt, welches auf Grund des kompetitiven Charakters von CrossFit oftmals Auftritt, nämlich dem Überehrgeiz. Dadurch passiert es recht häufig, dass ausübende Personen die richtige Technik missachten, einzig und allein deswegen, um ein besseres Ergebnis im Workout zu erzielen. Auf Grund dieses Übereifers treten auch häufig Verletzungen, besonders bei Beginnern auf, da sie sich mit zu starken Personen messen wollen. Aber auch durch häufiges Training können Schmerzen und Verletzungen entstehen, wie es der Befragte C2 in seinem Interview erwähnte. Dies bezeichnet er jedoch als allgegenwärtiges Problem im Spitzensport, was sich daher nicht auf die Sportart CrossFit reduzieren lässt. Zwei Befragte erwähnen auch die hohen Kosten, die mit CrossFit verbunden sind als negativen Aspekt. Dies hat zu Folge, dass CrossFit ein elitärer Sport ist, der nicht für die gesamte Bevölkerung zugänglich ist. Der zeitliche

Aufwand wird sowohl als positiver, als auch als negativer Aspekt beschrieben, zum einen ist ein Training in einer Stunde schnell absolviert, zum anderen wird die zeitliche Einschränkung der Stunden als unflexibel beschrieben. Der Befragte C5 erwähnt auch, dass der Tag rund um CrossFit zugeschnitten werden muss und somit das Gesamtkonzept sehr zeitaufwändig ist.

Alle Interviewten Personen erzählten von Reaktionen von Personen aus dem Umfeld, welche selbst CrossFit nicht ausüben. Diese waren zumeist positiv, vor allem die Veränderung des Körpers durch den Zuwachs an Muskelmasse sorgte für Bewunderung. Die Sportart wird auch als sehr anstrengend und fordernd eingeschätzt, was zu einer zusätzlichen Anerkennung führte. Oftmals wurde dadurch auch das Interesse geweckt, wodurch auch Freunde und Bekannte für den Sport gewonnen werden konnten. Bei zwei der Befragten traten jedoch auch negative Reaktionen auf, oftmals weil die Sportart belächelt und falsch eingeschätzt wurde. Durch klärende Gespräche konnten diese Vorurteile zumeist aufgelöst werden.

5.2 Parkour & Freerunning

5.2.1 Sportlicher Werdegang und erster Berührungspunkt

Alle Befragten blicken in ihrer Kinder- und Jugendzeit auf ein bewegtes Leben zurück, die Interviewten P1 und P4 übten Schwimmen bzw. Fußball auf Wettkampfniveau aus, die restlichen Personen haben Sport auf Breitensportniveau ausgeübt. Die Sportarten variieren von klassischen Sportarten bis Ballsportarten, wobei Tennis und Fußball die häufigste Gemeinsamkeit darstellte. Der Befragte P2 entdeckte Parkour & Freerunning über YouTube Videos im Internet und versuchte die Bewegung eigenständig auf Spielplätzen und Parks auszuüben, die restlichen Befragten stießen das erste Mal in einem USI Kurs über die Trendsportart. Hier liegt ein kleiner Unterschied im Detail, nämlich haben die Befragten P1 und P4 an einem sportartspezifischen Parkour & Freerunning Kurs teilgenommen, der Befragte P3 beobachtete den Sport das erste Mal in einem Boden- und Gerätturnkurs und konnte diese Bewegungsform erst nach einem Gespräch vor Ort zuordnen. Die anderen Beiden Interviewten mussten daher bereits im Vorfeld Informationen über die Sportart eingeholt haben und über andere Kanäle, ob im Internet oder über Freunde, den ersten Berührungspunkt geknüpft haben.

5.2.2 Motive der Ausübung

Die Befragten erwähnten, dass ein wichtiges Motiv die Erweiterung ihres Bewegungsschatzes sei, es geht hier also vor allem um das Erlernen von spezifischen Übungen, die im Fachjargon „Tricks“ genannt werden. Der Befragte P3 nennt als Hauptmotiv die Tatsache, dass diese Sportart jederzeit an jedem Ort mit wenig Materialaufwand durchgeführt werden kann. Durch diesen Aspekt empfindet er ein besonderes Freiheitsgefühl, welches er bis jetzt nur in dieser Trendsportart kennenlernen durfte.

Ziele werden entweder kurzfristig, also für eine gewisse Trainingseinheit oder langfristig über mehrere Wochen oder auch Monate gesetzt. Dies liegt vor allem an der Komplexität der verschiedenen Bewegungen, die mit verschiedenen Vorübungen erlernt werden müssen. Weitere Ziele sind die Erhaltung und Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit bzw. der bereits im vorderen Absatz erwähnte Punkt bezüglich der Erweiterung des Bewegungshorizonts. Der Befragte P4 zog bei seiner Erwähnung des Hauptmotives den Vergleich zum vorher ausgeübten Schwimmsport, in dem keine Kommunikation möglich

war und die Bewegungen stets dieselben waren. Da es bei der Parkour & Freerunning keine Grenzen gibt und kein Bewegungsmuster dem anderen gleicht, will er dadurch seine vernachlässigte Koordination an Land verbessern.

Keiner der Befragten hat oder wird an Wettkämpfen teilnehmen, die Gründe dafür belaufen sich auf das fehlende Leistungsniveau oder, wie es besonders der Befragte P3 erwähnt hat, auf den Aspekt, dass Parkour & Freerunning keinen kompetitiven Charakter haben, sondern das Gemeinsame im Vordergrund stehen sollte. Im nächsten Satz relativiert er sein Statement ein wenig, da er die öffentliche Präsenz, die durch größere Wettkämpfe entsteht, als positiv für die Sportart empfindet, denn viele seiner Schüler, welche er im Rahmen seiner Vereinstätigkeit trainiert, kamen über jenen Weg zu diesem Sport.

Gesundheitliche Aspekte wurden auch bei allen Befragten genannt, zumeist wurden diese bereits in der Frage, weswegen sie diese Sportart ausüben, genannt. Hier steht vor allem die Verbesserung der koordinativen, aber auch konditionellen Fähigkeit im Vordergrund. Die Befragten P2 und P3 erwähnen in diesem Punkt auch gleichzeitig die Gefahr, die durch falsches Training entstehen kann, weswegen ein Bewusstsein für sicheres Bewegen geschaffen werden muss. Der Befragte P1 erfuhr durch die Ausübung eine zufällige Verbesserung seiner Schnellkraft und nützte diese in seiner Sportart Fußball. Später wurde dann bewusst auf diese Auswirkung eingegangen und als gesundheitliche Aspekt fokussiert. Ästhetische Aspekte spielen eine weit kleinere Rolle als die gesundheitlichen, hier wird zumeist erwähnt, dass dies ein positiver Nebeneffekt sei, welcher gerne in Kauf genommen wird. Der Befragte P2 verneinte diese Aussage als einzige Person, er erklärte diese Aussage damit, dass er bei diesem Motiv eher einen klassischen Kraftsport ausüben würde. Der Interviewte P3 überträgt den ästhetischen Aspekt in seinen Alltag und versucht durch richtige Ernährung die richtigen körperlichen Voraussetzungen zu schaffen, hier wird vor allem das Körpergewicht erwähnt.

5.2.3 Faszination an Parkour & Freerunning

Faszinierend an Parkour & Freerunning finden die Befragten vor allem die Grundwerte, auf die diese Bewegungsform aufgebaut ist. Da es keine definierten Bewegungen gibt, die nach fixen Kriterien durchgeführt werden müssen, wird eine gewisse Form der Freiheit empfunden. Dadurch wird auch die Individualität gefördert und jeder entwickelt im Laufe seiner Ausübung seine eigene Handschrift, die von den Interviewten als „Style“ bezeichnet wird. Auch die Interaktion mit Trainingskollegen wird als besonders faszinierend

beschrieben, es kommt hier zumeist zu einer Bildung einer Symbiose und eine besondere Dynamik. Erfolgserlebnisse werden mit anderen Personen geteilt und wertgeschätzt, der Bewegungsrahmen wird also als wettkampfrei beschrieben. Der Befragte P1 nannte noch die stetige, beobachtbare Verbesserung sei zusätzlich faszinierend und motivierend und ein großer Faktor für sein regelmäßiges Training. Der Interviewte P4 bekräftigt diesen Aspekt nochmals und sah es auch als besonderen Ansporn, seine Dysbalancen im körperlichen Bereich zu verbessern. Durch den beobachtbaren Erfolg kam es gleichzeitig zu einer Motivation als auch Faszination.

Der Zeitpunkt, an dem es zu der Faszination gekommen ist, variiert bei den Befragten. Bei den Interviewten P1 und P4 kam es beim ersten direkten Kontakt zu einer Begeisterung, bei dem Befragten P2 trat diese bereits vor dem Erstkontakt, durch das Ansehen von Videos im Internet, auf, des Weiteren schwankte seine Faszination zu Beginn sehr stark in beide Richtungen, da es auf Grund der eigenständigen Ausübung nur sehr selten zu Erfolgserlebnissen kam und dies als sehr frustrierend empfunden wurde. Der Befragte P3 übte die Trendsportart bereits über ein Jahr aus, als es zu seiner bis heute anhaltenden Faszination kam. Der Auslöser war die Gründung eines Parkour & Freerunning Vereins, in dem er bis heute noch in einer leitenden Position tätig ist.

Als Vorbilder werden bei den Befragten P1, P2 und P4 Personen im Trainingsumfeld bezeichnet, bekannte Profiathleten spielten bei ihnen weniger eine Rolle, diese dienten hauptsächlich als Motivationsquellen. Als Gründe werden immense Leistungssteigerungen, konsequentes Training und ein besonderer Stil bei der Ausführung genannt. Der Befragte P3 nannte eine Person aus Österreich, welche auch bei der internationalen Weltmeisterschaft, der bereits erwähnte „Red Bull Art of Motion“ Serie teilnahm. Bewundernswert sieht der Befragte den sportwissenschaftlichen Zugang von dieser Person und den besonders ökonomischen Stil.

Motivationsquellen sind hauptsächlich Videos, aber auch Bilder, welche über soziale Medien wie Facebook und Instagram bzw. über die Videoplattform YouTube konsumiert werden. Oftmals wird in diesem Zusammenhang auch das Wort Inspiration genannt, welche sich die Ausübenden über diesen Weg suchen. Die Befragten P3 und P4 nennen als weitere Motivationsquelle das stetige Erlernen von neuen Bewegungen und das Entgegenwirken der leistungstechnischen Stagnation durch das Alter.

5.2.4 Soziale Struktur

Auf Grund der Teilnahme an Parkour & Freerunning Trainings entstanden bei allen Befragten neue Freundeskreise, wobei diese in drei Kategorien eingeteilt werden können. Bei dem Interviewten P1 entstand zwar ein neuer Freundeskreis, dieser löste sich jedoch auf Grund eines Umzugs auf und es wird nur mehr vereinzelt mit Personen Kontakt gehalten. Bei dem Befragten P4 entstand ein engerer Freundeskreis, jedoch gibt es gleichzeitig noch einen näheren Kreis an Freunden, welcher in seiner Jugendzeit entstanden ist. Bei den Befragten P2 und P4 kam es zu der Bildung eines sehr engen Freundeskreises, dieser wird von beiden als „zweite Familie“ und als Hauptfreundeskreis bezeichnet. Grund dafür dürfte die Zugehörigkeit zu einem Team sein, durch die die Gebundenheit eine höhere sein dürfte. Bei allen Interviewten ist das Freizeitprogramm außerhalb der Trainingsstätte recht ident, dieses beläuft sich zumeist auf Kinobesuche sowie gemeinsames Essen und Trinken gehen. Bei den Befragten P2 und P3 stehen zusätzlich noch Reisen zu nationalen und internationalen parkour- & freerunningspezifischen Veranstaltungen und auch gemeinsame Urlaube.

Die nationale und internationale Community wird als sehr offen, zusammenhaltend und verbunden beschrieben. Besonders der soziale Umgang wird hier sehr oft erwähnt, als Beispiel wird die Begrüßung durch eine Umarmung genannt, welche international etabliert ist und auch unter Personen, welche sich noch nie zuvor gesehen haben, durchgeführt wird. Als Grund dafür wird der wettkampffreie Charakter genannt, dadurch findet man im Trainings stets eine ausgelassene Stimmung. Einzig der Befragte P4 nennt auch negative Erfahrungen, da es auch Personen gibt, welche sich stets messen wollen und Trainingskollegen ausschließlich anhand deren Könnens beurteilen und akzeptieren und nicht deren persönlichen Charakter.

Die Entwicklung um Parkour & Freerunning wird als sehr rasant und schnell beschrieben, besonders in den letzten fünf Jahren kam es zu einem regelrechten Boom. Auch das Vereinswesen hat sich diesem Zeitraum diesem Trend verschrieben und hat maßgeblichen Anteil an dieser Entwicklung. Die Befragten P1, P2 und P4 erzählten von einer extremen Steigerung des Leistungsniveaus, welches laut ihrem Empfinden noch nicht gänzlich ausgeschöpft ist. Der Interviewte P4 kritisierte diesen Punkt in seiner Aussage, dass dadurch immer häufiger Unfälle entstehen und sogar schon Personen ihr Leben verloren haben. Als weiterer negativer Aspekt wird von dem Befragten, wie bereits im Kapitel 2.2 näher ausgeführt, die derzeitige Eingliederung in die internationale Turngemeinschaft erwähnt,

wodurch es laut seiner Einschätzung zu einer Fehlentwicklung kommen könnte. Alle Personen sehen diesen Sport noch in der Entwicklungsphase, dennoch denken sie, dass sich dieser bereits etablieren konnte.

5.2.5 Auswirkungen durch Parkour & Freerunning

Als positive Veränderung wurde von allen Befragten die Verbesserung der eigenen körperlichen Fähigkeit erwähnt. Bei dem Interviewten P1 kam es zu einer starken Steigerung der Schnellkraft, welche er in sein Fußballspiel integrieren konnte, die Befragten P3 und P4 erwähnen eine starke Zunahme der koordinativen und auch konditionellen Fähigkeit, diese wird von den Befragten P1 und P2 als Verbesserung der Körperwahrnehmung beschrieben. Der Befragte P2 erwähnt in diesem Punkt nochmals die Gewinnung eines neuen Freundeskreises und den starken sozialen Zusammenhalt, welchen er in dieser Form in keiner anderen Sportart entdecken konnte. Auch der Gewinn an mentaler Stärke wird von fast allen Interviewten erwähnt, durch das körperliche Überwinden von Hindernissen wurde gelernt, dass Hindernisse im Leben auch immer lösbar seien, man müsse nur den richtigen Weg finden. Als größten Nachteil sehen alle Befragten die hohe körperliche Beanspruchung, die bei vielen Übungen den Bewegungsapparat belasten. Bis auf den Befragten P1 haben sich alle bereits Verletzungen durch das Training zugefügt, zumeist waren dies Überbelastungserscheinungen im Kniegelenk und in der Wirbelsäule. Des Weiteren wird die große Nachahmungsgefahr durch Videos in sozialen Medien genannt, die besonders jungen Athleten oftmals zum Verhängnis wird.

Wie bereits zuvor kurz erwähnt, haben alle Personen positive, psychische Auswirkungen auf Grund der Ausübung der Sportart erfahren. Der Befragte P3 erwähnte zusätzlich, dass sich sein Blick auf die Architektur des urbanen Raums stark verändert hat, Mauern werden nun viel mehr wahrgenommen und auf mögliche Techniken untersucht. Es kam auch zu einer körperlichen Verbesserung der Leistungsfähigkeit, welche sich positiv auf den Alltag oder, wie bereits erwähnt, auf andere Sportarten ausgewirkt haben. Das persönliche Umfeld der Befragten, welches die Trendsportart selbst nicht ausübt, reagiert bei allen Personen bis auf bei dem Interviewten P2 zu Beginn recht skeptisch und eher aberkennend. Dies war der medialen Berichterstattung und der fehlenden Einsicht in diese Bewegungsform geschuldet und konnte in den meisten Fällen mit informativen Gesprächen geklärt werden. Oftmals entstand in diesen Gesprächen auch ein Interesse und es wurden neue Personen für diese Sportart begeistert. Der Befragte P2 konnte keine negativen Reaktionen wahrnehmen,

Personen reagierten zumeist anerkennend und auch sehr interessiert. Der Befragte P4 erwähnte auch noch, dass ihm zu Beginn nicht geglaubt wurde, dass er Parkour & Freerunning ausübte, da sein Umfeld dachte, dass dies im Standort Österreich noch nicht angekommen sei. Am Ende jeder Befragung wurde den Personen noch ein offener Rahmen gewährt, in dem weitere Gedanken und Ergänzungen genannt werden konnten. Dieser Rahmen wurde nur von dem Interviewten P4 genutzt, hier wurde berichtet, dass er diese Trendsportart als riesige Chance sehe, um Kinder und Jugendliche wieder für Sport zu begeistern. Auf Grund der starken Stagnation an Mitgliederzahlen in Vereinen wäre Parkour & Freerunning ein gutes Beispiel für eine Bewegungsform, welche den Zeitgeist trifft und das klassische Boden- und Gerätturnen modernisiert.

6 Der Vergleich

Im nachfolgenden Kapitel werden die Ergebnisse, welche im Kapitel 5 zusammengefasst wurden, miteinander verglichen und näher beleuchtet. Die beiden Sportarten werden also gegenübergestellt und hinsichtlich der untersuchten Aspekte aufgegliedert. Dabei werden, wie in dem Forschungsvorhaben definiert, Gemeinsamkeiten und Unterschiede aufgezeigt und dargestellt.

Da es sich um eine qualitative Forschung handelt, muss beachtet werden, dass es sich um subjektive Aussagen von Befragten handelt, welche gesammelt wurden und als Grundlage für eine quantitative Forschungserhebung dienen könnten.

6.1 Sportlicher Werdegang und erster Berührungspunkt

Alle Befragten, bis auf die Person C3, durchlebten in ihrer Kinder- und Jugendzeit ein von Sport geprägtes Leben. Die soeben erwähnte Person kam erst während der Erledigung seines Pflichtdienstes in den Genuss von körperlicher Betätigung und entdeckte durch CrossFit zum ersten Mal eine sportliche Leidenschaft. Die am häufigsten genannten Sportarten waren Fußball und Tennis, zusammenfassend lässt sich sagen, dass vor allem klassische Sportarten und Ballsportarten in der Jugendzeit am häufigsten ausgeübt wurden. Die Interviewten C2 und P4 übten über mehrere Jahre eine Sportart auf Wettkampfniveau aus, der größte Teil war ausschließlich im Breitensportbereich tätig und zumeist auch in vielen verschiedenen Sportarten. Eine Gemeinsamkeit lässt sich bei den Befragten CrossFit Athleten beobachten, nämlich stehen hier vor allem körperbetonte Sportarten wie Rugby im Vordergrund, dies ist im Vergleich mit den Parkour & Freerunning Athleten nicht zu erkennen.

Deutlich unterscheidet sich der erste Berührungspunkt der untersuchten Sportarten. Bei Parkour & Freerunning Ausübenden wurde die Sportart das erste Mal in geleiteten Kursen auf Eigeninitiative besucht, zumeist wurden im Vorfeld Informationen im Internet eingeholt. Im Gegensatz dazu kam bei CrossFit Athleten zumeist der erste Kontakt über das soziale Umfeld, welches die Leute persönlich zu dem ersten Training mitgenommen hat. Dies lässt vermuten, dass entweder das Interesse der Parkour & Freerunning Ausübenden im Vorfeld größer war, oder eine größere Hemmung bei Personen herrscht, die CrossFit zuvor noch nie ausgeübt haben

6.2 Motive der Ausübung

Im Vorfeld muss hier erwähnt werden, dass bei diesem Punkt vor allem von den untersuchten Parkour & Freerunning Personen längere Wortmeldungen und Aspekte kamen. Die Crossfitter haben bei der Befragung lediglich ein paar Aspekte erwähnt und auch bei einer gestellten Nachfrage wurden diese meistens wiederholt, weswegen es hier schwierig war, an weitreichende Ergebnisse zu kommen.

Als starke Gemeinsamkeit ging bei der Untersuchung hervor, dass alle Befragten Personen durch die Ausübung der Sportart neue Bewegungsmuster und Übungen erlernen wollen. Bei CrossFit Athleten stand das Streben nach allgemeiner Fitness jedoch mehr im Vordergrund als bei Parkour & Freerunning Ausübenden, diese sehen Bewegungen zu erlernen als stärkeres Motiv. Der Befragte C3 wollte durch das Training bewusst in der Sportart Rugby besser werden, bei dem Interviewten P1 erfolgte eine Verbesserung unbewusst. Als starker Gegensatz wurde der materielle Aufwand erwähnt, während der Befragte P3 den geringen materiellen und finanziellen Aufwand lobt, kritisiert der Befragte C3 den hohen finanziellen Aufwand, der durch das Training von CrossFit entsteht.

Auch die Ziele gleichen einander recht stark, hier steht wieder die Erweiterung des Bewegungsvermögens im Vordergrund, wobei diese Ziele bei den Parkour & Freerunning Interviewten über einen längeren Zeitraum gesteckt werden. Als zweiter gleichender Punkt wird die Verbesserung der eigenen körperlichen Fähigkeit genannt, wobei diese bei den CrossFit Ausübenden eher im konditionellen Bereich liegen und bei den Parkour & Freerunning Athleten im koordinativen.

Wie bereits im Vorfeld vermutet, kam es bei der Frage zur Einstellung zu Wettkämpfen zu deutlich erkennbaren Unterschieden. Während alle CrossFit Athleten bereits Erfahrungen in diesem Bereich sammeln konnten und teilweise auch anstrebten, kam es bei den Parkour & Freerunning Befragungen zu einer größtenteils kritischen Einstellung gegenüber Wettkämpfen. Es wurde oftmals genannt, dass der Grundgedanke von dieser Trendsportart Wettkämpfen widerspricht, da es vordergründig um die Entwicklung eines eigenen Bewegungsstils geht und das Gemeinsame wichtiger ist als das gegenseitige messen. CrossFit definiert sich sehr streng nach vorgegebenen Bewegungsmustern, die eindeutig richtig oder falsch ausgeführt werden können. Dadurch ist alles klar messbar und in weiterer Folge vergleichbar, was zu einem starken kompetitiven Charakter führt. Dennoch werden Wettkämpfe nicht negativ assoziiert, da sie auch Vorteile wie mediale Öffentlichkeit mit sich bringen, die wiederum zu einem Anstieg des Interesses für den Sport führt.

Wie bereits erwähnt spielen gesundheitliche Aspekte bei allen Befragten eine Rolle, diese kam bei den Gesprächen mit den CrossFit Ausübenden jedoch deutlicher zum Ausdruck. Keiner der Interviewten verfolgt durch die aktive Betreibung der Sportart ästhetische Aspekte, diese Aussage wurde von fast allen Befragten nahezu ident wiedergegeben. Es wird jedoch von allen Personen als positiver Nebeneffekt empfunden, den man gerne in Kauf nimmt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass in diesem untersuchten Bereich besonders viele Gemeinsamkeiten auftraten, auch wenn diese im Vergleich teilweise unterschiedlich gewichtet wurde. Hervorzuheben ist dennoch der einwandfrei erkennbare Unterschied bezüglich der Teilnahme und Einstellung zu Wettkämpfen, der gegensätzlicher nicht sein könnte.

6.3 Faszination

Die Aspekte, weswegen sich die Befragten für ihre Sportart faszinieren, unterscheiden sich wesentlich. Bei den Parkour & Freerunning Interviews stellt sich heraus, dass besonders die offenen Grundwerte und die nicht vorhandenen Regeln die größte Rolle spielen. Es kommt dadurch zu einem individuellen Bewegungsstil, wo keiner dem anderen gleicht. Bei den CrossFit Interviews steht vor allem die Intensität und die Effizienz im Vordergrund, da man in sehr kurzer Zeit ein körperlich forderndes Training durchführt, lässt sich dieses gut mit dem Alltag vereinbaren. Die Befragten P1-P4 sprechen in diesem Punkt eher von einer Belastung, da das Training eine lange Aufwärmphase benötigt und allgemein als sehr zeitintensiv beschrieben wird.

Außer bei den Befragungen von der Personen C1 und P3 werden keine namentlichen Vorbilder genannt, dennoch spielen diese für alle Personen eine Rolle. Diese werden bei den restlichen Personen im Trainingsumfeld gesehen, besonders Personen mit einer starken Leistungsentwicklung und mit einem auslastenden Alltag werden hier als besonders bewundernswert empfunden. Als weiteren Unterschied wird der kompetitive Charakter erwähnt, der bei vier der fünf befragten Crossfittern ebenfalls stark eine Rolle spielt. Hier zeigt sich ein grundlegender Unterschied der beiden Sportarten, da sich CrossFit sehr stark über vergleichbare und messbare Bewegungen definiert und Parkour & Freerunning keine Definition vorgibt. Es gibt zwar Bewegungen, die sich über gewisse Drehachsen definieren, die Durchführung ist jedoch auf viele verschiedene Arten möglich und daher schwer vergleichbar.

Eine Übereinstimmung konnte bei dem Zeitpunkt der Faszination erkannt werden, hier kam es bei allen Befragten, außer bei der Person P3, zu einer sofortigen Fesselung. Diese setzte zumeist schon während der ersten Ausübung ein, die Ausnahme ist hier der Befragte P2, welcher bereits vor seinem ersten Training von Videos gepackt wurde. Diese Faszination ist als sehr stark zu bezeichnen, da alle Befragten seit dem Kontakt durchgehend, bis auf ein paar kleinere Verletzungspausen, diese Sportart ausüben. Der Befragte C1 verdeutlichte diese These nochmals in dem er sagte, dass CrossFit ein sehr hohes Suchtpotential mit sich bringt. Eine weitere Gemeinsamkeit kristallisierte sich im sozialen Umfeld am Trainingsort heraus. Alle Befragten Personen erwähnen eine motivierende Gruppendynamik, die bei nahezu jedem Training entsteht. Dadurch kommt es zu besseren Leistungen im Training, wobei man hier wieder von verschiedenen Dynamiken sprechen muss. Während bei CrossFit eine herausfordernde, gegensätzliche Stimmung entsteht, welche die Athleten beflügelt,

sprechen die Interviewten Parkour & Freerunning Athleten von einer Symbiose, wo die Freude über neue und gut ausgeführte Bewegungen geteilt wird.

Motivationsquellen spielen für die Befragten C1, C2, C3 und C5 sowie P1, P2 und P4 ebenfalls eine große Rolle, diese sind im Vergleich als ident zu bezeichnen. Im Vordergrund stehen hier Quellen wie Facebook, Twitter, Instagram und YouTube, als Medien werden zumeist Videos aber auch Bilder konsumiert. Bei allen Befragten, welche Motivationsquellen bedienen, handelt es sich um Trainingsvideos oder Bilder von Spitzenathleten aus der ganzen Welt. Nachfolgend werden die wichtigsten Gemeinsamkeiten und Unterschiede nochmals zusammengefasst:

Tabelle 4 - Gegenüberstellung von Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Faszination

Gemeinsamkeiten	Unterschiede
Rolle von Vorbilder	Aspekte der Faszination
Gruppendynamik	Art des Trainings
Zeitpunkt der Faszination	Symbiose versus Kräfteressen
Motivationsquellen	Definierte versus undefinierte Bewegungen
Sicht der Vorbilder	

6.4 Soziale Struktur

Der soziale Umgang miteinander bei Trainingseinheiten wird von allen Befragten sehr positiv mit den Worten familiär, offen und angenehm beschrieben. Auch bildeten sich bei allen Personen neue Freundeskreise durch die Sportart, welche zumeist bis heute gepflegt werden. Die enge des Freundeskreises wird bei Parkour & Freerunning Ausübenden als größer bezeichnet, die Befragten P2 und P4 wird sogar wörtlich von einer zweiten Familie gesprochen, die man fast täglich sieht und mit denen alles geteilt wird. Des Weiteren kam es bei den Befragten C2 und C5 nach einem Umzug zu einem sehr schnellen sozialen Anschluss, von dem sie sagen, dass dieser durch CrossFit angetrieben wurde. Der Interviewte sprach wörtlich davon, dass es in jedem Land auf der Welt möglich ist, durch CrossFit Freunde zu finden. Begründen tut er dies durch das gemeinsame Training und die spezielle Atmosphäre in einer CrossFit Box. Der Kontakt findet bei beiden Sportarten auch außerhalb der Trainingszeiten statt, hier ist das Programm nahezu ident und reicht von Essen bzw. Trinken gehen bis über Kinobesuche und Konzertbesuche. Wie man erkennen kann, finden die Aktivitäten hauptsächlich Lokal und im öffentlichen Rahmen statt. Bei den Befragten der Trendsportart Parkour & Freerunning werden auch gemeinsam Urlaube und Reisen zu Veranstaltungen unternommen,

Auch bei der Beschreibung der nationalen und internationalen Community wurden hauptsächlich Gemeinsamkeiten entdeckt. Beide Parteien bezeichnen die Community als sehr offen und zusammenhaltend, lediglich die Befragten C1 und P2 bezeichnen die Gemeinschaft als eher oberflächlich. Weiters führt Letzterer aus, dass es in den letzten Jahren rund um CrossFit zu einer dogmatischen Kultbewegung gekommen ist, die es für Außenstehende oft schwierig macht, im privaten Umfeld Anschluss zu finden. Durch das rasante Wachstum wird die Community auch als laufend als unpersönlicher empfunden, da man Personen nur noch schwer zuordnen kann, was im Jahre 2012 noch problemlos möglich war. Die Begrüßungsart in Parkour & Freerunning ist nochmals verstärkt ein Zeichen dafür, dass sich diese Personen sehr offen begegnen und auch körperliche Nähe zulassen.

Beide Parteien beschreiben die Entwicklung in den letzten Jahren als rasant, zeitlich fanden diese in etwa dem gleichen Zeitraum von 2010 bis 2017 statt. Des Weiteren wird die Entwicklung als noch nicht abgeschlossen angesehen, die Befragten waren also der Meinung, dass sich die Zahl an Mitglieder in den nächsten Jahren noch weiter vervielfachen wird. Einzig der Befragte C3 äußerte zu diesem Punkt, dass es sein könnte, dass CrossFit bereits den Zenit erreicht hätte und in den nächsten Jahren stagnieren oder sogar gänzlich von einem

neuen Fitnessstrend abgelöst werden könnte. Die gleiche Ansicht wird auch bezüglich der Entwicklung des Leistungsniveaus geteilt, hier wird vermutet, dass die Grenzen noch weiter nach oben verlegt werden könnten. Grund dafür ist die wachsende Dichte an Mitgliedern und dem immer früheren Eintritt in die Sportart. Auch die Entwicklung im Ausbildungs- und Vereinswesen ist in den letzten Jahren stark fortgeschritten, auf Grund der höheren Nachfrage wurden die Sportarten, besonders Parkour & Freerunning, immer stärker in diese Bereiche eingegliedert. Des Weiteren wird die Trendsportart Parkour & Freerunning als große Chance gesehen, die dem ins Alter kommenden Turnsport in einer moderneren Form wieder attraktiver machen könnte. Neben diesem Punkt wird auch der passende Zeitgeist dieser Sportart genannt, welcher Jugendliche dazu bringt, häufiger Sport zu treiben. Dies wird vor allem der Vernetzung von sozialen Medien und organisierten Gruppentrainings zugeschrieben, dadurch trafe man den Zeitgeist und könne mit digitalen Medien gut mithalten.

Die Entwicklung wird von den Interviewten P1, P3 und P4 auch kritisch gesehen, da es auf Grund des immer höher werdenden Niveaus und der dadurch immer schwieriger werdenden Bewegungen immer häufiger zu Unfällen kommt. Besonders Kinder und Jugendliche lassen sich sehr leicht von leichtsinnigen Videos animieren und versuchen waghalsige Aktionen nachzuahmen. Eine weitere Entwicklung, die im Kapitel 2.2 näher beschrieben wurde, wird von dem Befragten P3 kritisch hinterfragt und zwar der Eingliederung der Bewegungsform in den internationalen Turnverband. Dadurch könnte es sein, dass sich die Grundwerte von Parkour & Freerunning ändern und es zu einer Adaption zum klassischen Boden- und Gerätturnen kommt. Dieser Fall hält bis zum heutigen Tage die gesamte Community weltweit in Atem, da sehr wenig Informationen an die Öffentlichkeit gelangen. Im Gegensatz dazu wird in keinem Interview der CrossFit Athleten eine negative Entwicklung erwähnt, sogar das Gegenteil ist der Fall. Durch das wachsende Angebot könnte es laut dem Befragten C3 zu einer Kostenreduktion bei den Mitgliedsgebühren kommen, dadurch würde die Sportart einer breiteren Masse geöffnet und das Problem behoben werden, Menschen aus der Unter- und Mittelschicht auf Grund des finanziellen Faktors auszuschließen.

Am prägnantesten muss in diesem Aspekt hervorgehoben werden, dass bei beiden Sportarten eine starke soziale Verbundenheit herrscht, welche über die eigene Trainingsstätte hinausgeht. Am eigenen Trainingsort entstehen in allen Fällen neue Freundschaften oder Bekanntschaften, welche auch im Alltag gepflegt werden. Die Enge des Freundeskreises wird bei den Parkour & Freerunning Ausübenden als intensiver dargestellt, dennoch

schafften die Befragten C2 und C5 einen sozialen Anschluss in einem neu bewohnten Umfeld. Hier wird deutlich, welche positiven sozialen Aspekte durch diese beiden Sportarten national aber auch international entstehen.

6.5 Auswirkungen

Im folgenden Punkt werden die Auswirkungen, die durch das Betreiben der untersuchten Sportarten entstehen, näher beleuchtet. In diesem Punkt überwiegen erneut die Gemeinsamkeiten, als positive Veränderung wird von allen Befragten die Verbesserung der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit beschrieben. Dieser Aspekt ist auf das regelmäßige Training zurückzuführen, was wohl in jeder Sportart dieselbe Wirkung erzielen würde. Die Befragten C1-C5 sprachen außerdem von einer optischen, körperlichen Veränderung, die besonders zu Beginn der Ausübung auftrat und auf den Zuwachs an Muskelmasse zurückzuführen ist. Diese Aussage wurde von keinem der Parkour & Freerunning Athleten getätigt, hier wurde jedoch im speziellen die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten erwähnt. Der Befragte P1 sprach von einer Steigerung der Schnellkraft, welche sich in einer anderen Sportart als sehr nützlich erwies. Neben der körperlichen Auswirkung sprachen die Interviewten C1, C4 und C5 sowie P1-4 auch von positiven psychischen Veränderungen, die sich vor allem durch die bessere Ausgeglichenheit durch die Sportarten bemerkbar machten. Bei dem Befragten C1 kam es auf Grund der körperlichen Veränderung zu einer Steigerung des Selbstwertgefühles, der Befragte C2 erwähnte weiters, dass es durch die Ausübung von CrossFit sogar zu einem Lebenswandel gekommen sei. Der Kampf gegen den inneren Schweinehund während eines anstrengenden Trainings verhalf ihm zu mehr Kampfgeist und Durchhaltevermögen im Alltag und Beruf. Dieser Aspekt wird auch von allen Parkour & Freerunning Befragten erwähnt, hier wurde erklärt, dass Hindernisse im Training den Problemen im Alltag gleichen und ebenfalls immer überwindbar seien. Oftmals ist man zu sehr auf einen Lösungsweg fokussiert, dass man andere Möglichkeiten gänzlich unbedacht lässt und dies Situation als ausweglos betrachtet. Auch die CrossFit Sportler erkennen Verbesserungen im Alltag, auch wenn diese auch eher im motorischen Bereich erkennbar wurden. Hier wird erwähnt, dass durch die richtige Erlernung von Bewegungen wie Heben, Drücken oder Schieben, diese Bewegungen bewusster und gelenksschonender durchgeführt werden und dass sich die Einkaufstaschen am Heimweg um einiges leichter anfühlen als zuvor.

Bei den negativen Auswirkungen konnten zu Beginn Gemeinsamkeiten erkannt werden, nämlich sehen beide Parteien die Belastung durch regelmäßiges Training als Problem in ihrem Sport. Der Befragte P1, P3 und C3 sehen dies als allgegenwärtigen Problem im Leistungssport, da kaum eine Sportarten bei intensiver Ausführung den Bewegungsapparat nicht schädigt. Aber es gibt auch Verletzungen die im CrossFit durch Überehrgeiz entstehen

und im Parkour & Freerunning durch Übermut. Dieser Vergleich bekräftigt nochmals deutlich den grundlegenden Unterschied der Sportarten, welche im Kapitel 6.3 näher ausgeführt wurde.

Während bei der Ausübung von Parkour & Freerunning der finanzielle Faktor keine Rolle spielt, da man mit Sportgewand und Trainingsschuhen bereits ausgerüstet ist, wird dieser bei den Befragungen der Crossfitter von dem Interviewten C1, C3 und C4 deutlich hervorgehoben. Neben verschiedenen Schuhen, teurem Funktionsgewand und Trainingsutensilien ist auch eine monatliche Gebühr von etwa 100 Euro fällig. Dies sieht der Befragte C4 besonders kritisch, da dadurch laut ihm nicht jeder die Möglichkeit erhält, an dieser Sportart teilnehmen zu können. Hingegen wird bei den Interviews der Parkour & Freerunning Ausübenden stets die Offenheit und Akzeptanz erwähnt. Die Befragten C2, C5 und P1-P5 sehen den zeitlichen Faktor als belastend, wobei die Personen C2 und C5 die zusätzlichen Aufwände im Alltag wie z.B. Ernährung nennen und die Personen P1-P5 den Aufwand durch das lange Training, selbst erwähnen. Als spürbare negative Auswirkung nennt der Befragte C2, dass sich das harte Training teilweise auch belastend auf seinen Alltag auswirkt. Da die Regenerationszeiten oftmals zu kurzgehalten werden, spürt er an manchen Tagen ein Gefühl von Lethargie.

Alle befragten Personen berichten von wahrgenommenen Reaktionen aus dem Umfeld, welche von ihrer Leidenschaft erfuhren, wobei hier beobachtet werden konnte, dass die Reaktionen aus dem Umfeld von CrossFit Athleten eher positiv behaftet waren und die aus dem Umfeld von Parkour & Freerunning Ausübenden eher negativ. Als Reaktion aus dem Umfeld der CrossFit Ausübenden erhielten sie meist Anerkennung, da diese Trainingsform als sehr fordernd eingeschätzt wird und auch Bewunderung, da sich das körperliche Erscheinungsbild positiv verändert hat. Alle Parkour & Freerunning Befragten berichteten von skeptischen und abhaltenden Reaktionen zu Beginn, als dies hinterfragt wurde fanden sie heraus, dass die Trendsportart als waghalsig und unverantwortlich eingeschätzt wird, da Medien dieses Bild oftmals überspitzt darstellen. Durch aufklärende Gespräche konnte diese Einstellung zumeist geändert werden, zeitgleich entstand ein gewisses Interesse für die Sportart und es führte zu einigen Erstkontakten. Lediglich der Befragte P2 berichtete von durchwegs positiven Reaktionen aus seinem Umfeld. Dieses Interesse war auch im Umfeld der Crossfitter zu finden, fast alle Befragten erwähnten, dass sie zumindest einen Freund oder Bekannten für diese Sportart begeistern konnten. Hier wird nochmals deutlich, dass es besonders durch das soziale Umfeld zu Kontakten mit neuen Sportarten kommt.

Zusammenfassend für alle Interviews lässt sich festhalten, dass lediglich der Interviewte C3 und P3 den abschließenden offenen Rahmen nutzten, um weitere Gedanken auszuführen. Der Befragte C3 berichtete hierbei von seinem Lebenswandel, der Interviewte P3 berichtete von dem derzeitigen Konflikt um Parkour & Freerunning.

6.6 Zusammenfassung

Beide Sportarten entwickelten sich in etwa zeitgleich und durchlebten einen ähnlich rasanten Anstieg, der besonders durch das Internet angekurbelt wurde. Die Entwicklung ist in beiden Sportarten, laut erhaltener Einschätzungen, noch nicht gänzlich abgeschlossen und es könnte zu einem weiteren Anstieg an Ausübenden kommen. Auch wenn sich die Sportarten überaus stark unterscheiden, konnte sich dennoch eine Vielzahl an Gemeinsamkeiten erkennen lassen, aber auch Unterschiede. Diese werden im Anschluss nochmals zusammengefasst und beschrieben.

In den Interviews wurden sehr häufig ähnliche Aussagen getroffen, teilweise waren Aussagen nahezu identisch obwohl es sich um gänzlich verschiedene Trainingsarten handelt. Es sind zwar beides Einzelsportarten, dennoch spielen bei Parkour & Freerunning die koordinativen Fähigkeiten eine größere Rolle und bei CrossFit die konditionelle Fähigkeit. Die Trainingsumgebungen unterscheiden sich sehr deutlich, das Training von Parkour & Freerunning findet zumeist im Freien oder in Turnsälen statt, bei CrossFit wird das Workout ausschließlich im selben Rahmen, nämlich in der CrossFit Box, durchgeführt.

Die große Mehrheit an Personen, die interviewt wurden, gaben an, dass sie bereits in ihrer Kindheit Sport ausgeübt hatten und aktiv in Vereinen tätig waren. Lediglich eine Person hatte zuvor eine gewisse Abneigung zu Sport und fand im Alter von 19 Jahren den Zugang. Auch die ausgeführten Sportarten unterschieden sich kaum, ein kleiner Unterschied ließ sich jedoch feststellen und zwar bevorzugten CrossFit Ausübende körperbetonte Sportarten. Ein durchaus überraschender Unterschied ließ sich bei dem Erstkontakt feststellen und zwar wurden die Befragten aus dem CrossFitbereich meistens von Personen aus ihrem Umfeld in die erste Ausübung begleitet, bei den Parkour & Freerunning Interviewten passierte der Erstkontakt meist in Eigeninitiative durch vorherige Recherche im Internet.

Eine weitere Gemeinsamkeit ließ sich bei den Motiven erkennen, hier standen bei ausnahmslos allen Beteiligten sportartspezifische Bewegungen und Techniken im Vordergrund. Unterschiede gab es hinsichtlich des Strebens nach körperlicher Fitness, hier konnte ein größeres Interesse bei den befragten CrossFitern festgestellt werden, bei der gegenüberstehenden Sportart standen neue Tricks in verschiedenen Umgebungen näher im Fokus.

Ziele werden von beiden Parteien verfolgt, diese belaufen sich auch zumeist auf denselben Interessen und zwar um seinen Bewegungsschatz zu erweitern. Hinsichtlich der gesetzten Ziele wurde festgestellt, dass die Befragten C1-C5 eher kurzfristig planen und die Befragten

P1-P4 längerfristig auf ein spezifisches Ziel hinarbeiten. Als weiterer gemeinsame Punkt kann die Erreichung eines allgemeinen körperlichen und seelischen Wohlbefindens genannt werden.

Wie zu erwarten fanden sich bei dem Interesse und Zugang zu Wettkämpfen die deutlichsten Unterschiede in der Forschung. Dies war im Vorfeld bereits zu vermuten, da sich CrossFit über das messen mit anderen definiert und bei Parkour & Freerunning keine strikten Regeln und Bewegungsmuster vorzufinden sind, die den Trendsport vergleichbar machen würde. In keiner Befragung von CrossFit Athleten wurde auch nur erwähnt, dass Wettkämpfe eine negative Assoziation hervorrufen, ganz im Gegenteil steht dies zu den Aussagen der Parkour & Freerunning Ausübenden, diesen fehlt nicht nur das Interesse an einer Teilnahme, sondern es wird auch stets betont, dass dies den Grundwerten dieser Sportart widerspricht. Als positiver Aspekt fiel hier lediglich das Argument, dass durch die Präsenz in verschiedensten Medien neue Mitglieder akquiriert werden. Gesundheitliche Aspekte hatten bei beiden Parteien einen höheren Stellenwert als der ästhetische, hier wird vor allem danach gestrebt, fit für den Alltag oder für das Alter zu werden. Dennoch wird der ästhetische Aspekt bewusst wahrgenommen und geschätzt, als Motivation dient dieser, laut der Befragungen, nur in einem kleinen Rahmen.

Beim Vergleich der Motive für die Faszination wurde nochmals deutlich, dass die Struktur der Sportarten gänzlich unterschiedlich ist. Auf der einen Seite stehen Gründe, die sich auf die Messbarkeit und den kompetitiven Charakter beziehen, auf der anderen der freie Rahmen und der individuelle Bewegungsstil, den jeder Ausübende selbst entwickelt. Motivationsquellen und Vorbilder sind als nahezu ident zu bezeichnen, zur Motivation dienen zumeist Videos aus dem Internet, in denen gewisse Bewegungen analysiert werden, Vorbilder werden bei beiden Parteien eher im direkten Umfeld gesehen, außenstehende Personen spielen hier eine sehr kleine Rolle.

Die größten Gemeinsamkeiten ließen sich bei der Beleuchtung der sozialen Struktur erkennen. Bei allen Befragten entstand durch die Ausübung ein neuer Freundeskreis, manche Personen fanden dadurch sogar sozialen Anschluss nach dem Umzug in eine neue Stadt. Aus den Befragungen ging hervor, dass die Zusammengehörigkeit bei Parkour & Freerunning Betreibenden etwas größer sein dürfte, manche bezeichneten ihre Trainingspartner sogar als zweite Familie. Das Freizeitprogramm außerhalb der Trainingsstätte war ident, die belief sich vor allem auf gemeinsamen Essen und Trinken gehen sowie Kinobesuche.

Auch die Aussagen über die nationale und internationale Community decken sich fast gänzlich, diese wird zumeist als sehr offen und zuvorkommend beschrieben, dies wurde auch von einer Person kritisiert welche empfand, dass diese Zusammengehörigkeit fast schon als sektenartig zu bezeichnen ist. Auf Grund des Anstiegs an Ausübenden kommt es jedoch allmählich zu einem Verlust des Überblicks und die soziale Interaktion wird als oberflächlich empfunden. Ob diese Aussagen in ein paar Jahren relativiert werden müssen, wird sich zeigen.

Die Entwicklung wird, wie bereits kurz erwähnt, als rasant und noch nicht abgeschlossen beschrieben, beide Parteien vertreten auch hier die gleiche Meinung. Da sich diese Sportarten in den letzten Jahren erst größtenteils etablieren konnten, ist die Entwicklung hinsichtlich der Dichte und des Leistungsniveaus laut der Befragten noch nicht ganz abgeschlossen. Beide Parteien empfinden die derzeitige Entwicklung als positiv, da es vermehrt zur Entstehung von neuen Gemeinschaften kommt, allerdings wird auch kritisch dargestellt, dass sich viele Ausübende von falschen Vorbildern leiten ließen und ihr eigenes Können überschätzen.

Im letzten untersuchten Punkt und zwar den Auswirkungen, die durch die Ausübung der Sportarten entstanden sind, fanden sich ebenfalls mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede. Die Hauptaussage war die verbesserte körperliche Fähigkeit im konditionellen und koordinativen Bereich, aber auch die Verbesserung mentaler Aspekte wurde von beiden Parteien erwähnt. Bei einem Befragten war dieser so prägnant, dass es zu einer bedeutenden Umstellung in seinem Leben kam, für welche er bis heute mehr als dankbar ist und worüber er sehr berührt erzählt hat. Beide Seiten profitieren auch von Auswirkungen auf den Alltag, wobei sich diese in ihrer Form unterscheiden. Während sich bei CrossFit Ausübenden die verbesserte Funktionalität bei körperlichen Belastungen im Alltag bemerkbar macht, fühlen sich Parkour & Freerunning Ausübende agiler in Situationen, die Geschicklichkeit erfordern. Unterschiede finden sich hinsichtlich der Veränderung des körperlichen Erscheinungsbildes der Ausübenden, ausschließlich bei den CrossFit Athleten kam es zu sichtbaren Veränderungen, welche auch vom Umfeld wahrgenommen wurden.

Neben den positiven Auswirkungen wurde auch eine Reihe an negativen erwähnt, diese glichen sich bei den Befragungen wieder stark. Bekrittelt wird zumeist die hohe körperliche Belastung auf den Bewegungsapparat, die bei beiden Sportarten zum Vorschein kommt. Als weiterer Nachteil wird der finanzielle Aspekt von CrossFit erwähnt, während Parkour &

Freerunning nahezu kostenlos durchgeführt werden kann, ist bei CrossFit ein gewisses Maß an Wohlstand von Nöten.

Reaktionen aus dem Umfeld, welche selbst die untersuchte Sportart nicht ausüben, wurden von allen Interviewten wahrgenommen und näher beschrieben. Zusammenfassend lässt sich hier sagen, dass das Umfeld im Großen und Ganzen positiv reagiert, allerdings zog dies bei den Parkour & Freerunning Athleten einiges an Aufklärungsarbeit mit sich. Auf Grund eines falsch geprägten Bildes wurden beide Sportarten oftmals als zu fordernd oder gefährlich eingeschätzt, durch erklärende Gespräche konnte dies jedoch behoben werden und führte in weiterer Folge zu einem erhöhten Interesse.

6.7 Ausblick

Die Forschung bietet einen ersten Einblick in die Gegenüberstellung zweier Trendsportarten, die sich meines Erachtens in den letzten Jahren etablieren konnten. Obwohl die Sportarten unterschiedlicher nicht sein könnten gab es in den untersuchten Forschungsfeldern größtenteils Übereinstimmungen. Parkour & Freerunning findet auch immer größeren Anklang im Schulwesen, Fortbildungen werden an verschiedenen Instituten angeboten da die Chance erkannt wurde, die diese Bewegungsform mit sich bringt.

CrossFit hingegen hat den Platz in der Fitnessbranche gesucht und gefunden, man könnte hier behaupten, dass das klassische Zirkeltraining verfeinert und geschliffen wurde. Diese Fitnesssportart bietet eine abwechslungsreiche Alternative zum klassischen Fitnessstudio und wird auch immer häufiger von Spitzensportlern als Grundlage für konditionellen Fähigkeiten genützt. Beide Sportarten erhalten durch die sozialen Medien erheblichen Rückenwind und werden dadurch in ihrem Wachsen bekräftigt.

In der Vorbereitungsphase wurde zu Beginn eine quantitative Forschungsmethode angestrebt, dies wurde jedoch wegen folgender zwei Gründe widerlegt. Zum einen ist der Zugang besonders zu der Sportart Parkour & Freerunning recht schwierig, da erfahrene Personen zumeist im Freien trainieren und schwer erreichbar sind. Es wäre daher fast unmöglich gewesen, auf eine repräsentative Stichprobenanzahl zu gelangen. Zum anderen war es die geringe Anzahl an Fachliteratur, die bei beiden Sportarten veröffentlicht wurden. Die Arbeit soll daher eine Grundlage für zukünftige Forschungsvorhaben sein und zumindest einen kleinen Beitrag dazu leisten können.

In wie weit die Entwicklung in den nächsten Jahren fortschreiten wird ist schwer vorherzusehen, eine Stagnation des Trends ist zum derzeitigen Standpunkt noch nicht in Sicht, es bleibt daher abzuwarten.

7 Literaturverzeichnis

- Atkinson, M. (2009). Parkour, Anarcho- Environmentalism, and Poiesis. *Journal of Sport & Social Issues*, 33(2), 169-194.
- Atteslander, P. (2003). *Methoden der empirischen Sozialforschung*. Berlin: Walter de Gruyter.
- Birnbaumer, T. (2015). *Motive im CrossFit*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Universität Wien, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport.
- Foucan, S. (2008). *Freerunning. Finde deinen Weg*. Bielefeld: Delius Klasing Verlag.
- Glassman, G. (2002). *What is CrossFit?* CrossFit Journal, August 2002. Zugriff am 18.07.2017 unter <https://www.crossfit.com/what-is-crossfit>
- Glassman, G. (2002). *What is Fitness?* CrossFit Journal, Oktober 2002. Zugriff am 18.07.2017 unter <https://journal.crossfit.com/article/what-is-fitness>
- Glassman, G. (2002). *The Garage Gym*. CrossFit Journal, September 2002. Zugriff am 20.07.2017 unter <http://journal.crossfit.com/2002/09/the-garage-gym-sept-02-cfj.tpl>
- Gradner, M. (2011). *Freerunning - Sportbiographien und Beweggründe von Teilnehmern des USI-Kurses „Freestyle-Moves“ sowie von Mitgliedern des Vereins „Ape Connection“*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Universität Wien, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport.
- Herz, J.C. (2015). *Learning to Breathe Fire: The Rise of CrossFit and the Primal Future of Fitness*. Albig: Harmony Verlag.
- Krieger, C. (2008). Leitfaden- Interviews. In W.-D. Miethlind & M. Schierz (Hrsg.), *Qualitative Forschungsmethoden in der Sportpädagogik* (S.45-63). Schorndorf: Hofmann
- Lamnek, S. (2010). *Qualitative Sozialforschung. Ein Lehrbuch*. Weinheim, Basel: Beltz.
- Lauschke, A. (2010). *Parkour. „Subversive“ Choreographien des Urbanen*. Marburg: Tectum Verlag.
- Mayring, P. (1999). *Einführung in die Qualitative Sozialforschung*. Weinheim und Basel: Beltz
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die Qualitative Sozialforschung*. Weinheim und Basel: Beltz
- Murphy, T.J. (2013). *wie CrossFit® das Training revolutionierte und mir einen völlig neuen Körper verlieh*. München: riva-Verlag.

- Patridge, J., Knapp, B., Massengale, B. (2013). An Investigation of Motivational Variables in CrossFit Facilities. *Journal of Strength and Conditioning Research Social Issues*, 288, S. 1715-1721.
- Petrik, M. (2014) CrossFit® Powerworkouts : Intensivtraining für Kraft & Ausdauer. München: BLV.
- Reimer, A. (2016) Der *CrossFit Knigge*. Warum Gewichtheben, Boxen & co. auch etwas für Angsthassen ist. Norderstedt: Books on Demand GmbH
- Rochhausen, S. (2010). *Parkoursport im Schulturnen. Le Parkour & Freerunning-Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen* (3., erg.Aufl.). Norderstedt: Books on Demand GmbH.
- Ursprunger, R. (2016). *Skateboarding und Parkour & Freerunning im Vergleich: Motive, Faszination, Organisation und Ausübung*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Universität Wien, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport.
- Witfeld, J., Gerling, I.E. & Pach, A. (2010). *Parkour & Freerunning – Entdecke deine Möglichkeiten*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Witzel, A. (1982). *Verfahren der qualitativen Sozialforschung: Überblick und Alternativen*. Frankfurt am Main: Campus Verlag.

7.1 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 - Erste CrossFit Box in Santa Cruz heute (CrossFit Santa Cruz, 2017).....	16
Abbildung 2 - Entwicklungsgeschichte von PK & FR (Witfeld et al., 2010, S. 25).....	23
Abbildung 3 - Übersicht aktueller Bewegungskünste (Witfeld et al., 2010, S. 27).....	24
Abbildung 4 - Zusammentreffen FIG und David Belle (FIG, 2017).....	26
Abbildung 5 - Ablaufmodell des problemzentrierten Interviews (Mayring, 1999, S. 53)...	32

7.2 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 - Der Interviewleitfaden.....	34
Tabelle 2 - Interviewpersonen CrossFit.....	37
Tabelle 3 - Interviewpersonen Parkour & Freerunning.....	48
Tabelle 4 - Faszination: Gegenüberstellung Gemeinsamkeiten und Unterschiede.....	73