

DIE STADT ALS ABEN



5



4



3

Aljoscha Liebe schaut nach oben. Er blickt auf eine Stahlstange, auf der er balancieren möchte. Er klettert an einem Pfeiler hoch, hockt sich auf die Stange und richtet sich langsam auf. »Puh«, sagt er, »das ist ein bisschen wackelig.« Er streckt die Arme aus, setzt vorsichtig einen Fuß vor den anderen. Die Stahlstange ist nicht schmal, aber sie hängt mehr als zwei Meter über dem Boden. Sie ist Teil einer

kunstvollen Straßenbeleuchtung im modernen Hamburger Stadtteil HafenCity. Aljoscha Liebe ist sich sicher, dass er nicht stürzen wird. Er macht schon seit 13 Jahren Parkour. Bei der Sportart geht es darum, Hindernisse so schnell wie möglich zu überwinden. Er saust über Geländer, zieht sich Mauern hinauf oder balanciert über Stahlstangen.

ALJOSCHA IN ACTION

Der Parkour-Läufer sprintet los **1** und läuft über den breiten Bogen der Niederbaum-Brücke **2**. Im Park hüpfet Aljoscha Liebe über ein Wasserbecken **3**, und in der HafenCity klettert er an einem Pfeiler hinauf **4**, um auf einer Stahlstange zu balancieren **5**. Er springt mit einem »Lazy« über ein Geländer **6** und klettert an einer Mauer hoch **7**.

TEUER

SPIELPLATZ



Aljoscha Liebe, 30,
spaziert nicht einfach durch

die Stadt. Viel lieber

rennt er über Brücken,

balanciert über Zäune

und schwingt von Ast zu Ast.

Er ist Parkour-Läufer.



Aljoscha kletterte als Kind auf Bäume und Spielplatz-Hütten. Mit 17 Jahren sah er auf YouTube ein Video über Parkour-Läufer. Sie rannten durch Ruinen und sprangen über Betonblöcke. **»Ich fand es toll, wie die Sportler aus den zerstörten Häusern etwas Schönes gemacht haben«,** erinnert er sich. We-

nige Tage später nahm Aljoscha zum ersten Mal an einem Parkour-Training in Hamburg teil. Auf einmal war eine Mauer keine Abgrenzung mehr für ihn und eine Bank mehr als eine Sitzgelegenheit. Die Stadt wurde zu einem Abenteuer-Spielplatz.

Nach der Stahlstange sucht sich Aljoscha das nächste Turnobjekt in der Haf-

City, die Niederbaumbrücke: Breite Bögen spannen sich von einer Kanalseite zur anderen, darunter fließen Alster und Elbe zusammen. Aljoscha läuft an und sprintet über einen Bogen. Seine Arme schnellen vor und zurück, seine Schuhe machen »patsch-patsch-patsch« auf dem Stahl. Er lächelt, als er unten wieder ankommt. Aljoscha macht nur das, worin er sich sicher fühlt. Über den Bogen kann er rennen, weil der so breit

ist. **»Ich setze niemals mein Leben aufs Spiel.«**

Bevor sich Aljoscha an einer Mauer hochzieht, prüft er, ob er sich oben festhalten kann. Bevor er von einem Dach springt, kontrolliert er, dass keine Glascherben dort liegen, wo er sich abrollen möchte. Bislang hatte Aljoscha Glück. Er hat sich noch nie ernsthaft verletzt. **»Wenn mein Körper wehtut, dann nur, weil ich zu viel trainiert habe«**, sagt er. Beim Springen, Hüpfen, Laufen, Schwingen und Klettern wird der ganze Körper beansprucht.

Aljoscha weiß genau, wie weit er springen kann: **»So weit, wie meine Füße zehnmal hintereinanderpassen«**, erklärt er. Wenn ein Sprung elf Fußlängen weit ist, wird es spannend. In der Stadt kann Aljoscha Betonklötze nicht näher aneinanderrücken wie Kästen in der Turnhalle. Er fordert sich heraus und geht an seine Grenzen: **»Wenn ich durch die Stadt laufe und mich bewegen kann, wie ich will, habe ich das Gefühl, dass mir nichts im Weg steht.«**

Viele Sportler trainieren Parkour in der Stadt. Aljoscha geht auch gern in den Park. **»Das ist mein Traum-Baum«**, sagt Aljoscha und zeigt auf eine große Buche. Die dicken Äste beginnen nah am Boden und wachsen gleichmäßig in alle Richtungen. Aljoscha nimmt Anlauf, setzt zum Sprung an – und stoppt. Er läuft ein zweites Mal an, aber der Sprung klappt nicht. Beim dritten Mal schwingt er seine Arme in die Höhe, wirft seine Beine über den Ast und landet wieder sicher auf der Erde. Aljoschas Ziel ist es, Hindernisse flüssig zu überwinden, ohne zu zögern oder zu stoppen. Dafür übt er die Bewegungen immer wieder. Irgendwann sehen sie elegant und mühelos aus.

Aljoscha übt nicht nur für sich. Als Parkour-Trainer zeigt er beim Eimsbütteler Turnverband Kindern und Erwachsenen die Grundtechniken und bringt ihnen bei, die Stadt zum Spielplatz zu machen. Sie sollen sich selbst überlegen, wie sie eine Treppe hinaufhüpfen oder durch ein Gitterloch kriechen können. **»Die meisten Kinder sind mutig«**, sagt Aljoscha. Bei Erwachsenen ist es anders. Die muss Aljoscha ermuntern, sich zu trauen und doch zu springen.

Mira Taylor



**PARKOUR
TIPPS**

1

SO WIRST DU STADT-AKROBAT

(die Turnhallen sind ja eh zu ...)

Nimm Anlauf, und spring auf eine Treppenstufe. Probier nach und nach, immer eine Treppenstufe weiter zu springen. Wie viele Stufen schaffst du?



3

Merk dir einen Punkt am Bordstein. Spring mit beiden Beinen ab, und versuch, genau auf dem Punkt zu landen, ohne zu wackeln oder mit den Füßen aufzustoßen. Geh dafür in die Knie, und lande auf dem Fußballen, nicht auf der Ferse.



2

Such dir einen Zaun, ein Geländer oder eine Mauer zum Balancieren. Setz deine Füße gerade auf die Stange oder Mauer, und streck deine Arme zu beiden Seiten aus, um das Gleichgewicht zu halten.

