

Trendsportart Beachhandball

Bald steigen die Temperaturen wieder und es wird Zeit zum Sport an der frischen Luft.

Beachvolleyball ist da eigentlich der Klassiker schlechthin. Kaum ein Freibad kommt ohne Beachvolleyball Platz aus. Leider entwickelt sich Beachvolleyball sehr oft – gerade wenn nicht die begabtesten Spieler zugange sind – zu einem reinem Aufschlagspiel mit ständigem Ball wieder holen. Das gilt speziell dann, wenn der Leistungslevel sehr unterschiedlich ist oder auch mal die jüngsten mitspielen möchten. Beachhandball kann, wenn ausreichend Platz vorhanden ist, zu einer echt spaßigen Alternative werden.

Alternative Beachhandball

Üblicherweise wird Beachhandball auf 27×12 m gespielt. Zwei bis drei typische Beachvolleyballfelder nebeneinander sind also notwendig, um eine entsprechendes Spielfeld abstecken zu können. Das mittlere Spielfeld ist üblicherweise 15 Meter und der Torraum jeweils 6 Meter lang. Dieser ist nicht Halbkreisförmig, sondern rechteckig. Die Tore sind normale Handballtore. Gespielt wird 3 vs. 3 + Torwart/Joker. Eine Halbzeit dauert 10 Minuten. Die Punkte werden nicht durchgezählt, sondern es kann immer nur eine gesamte Halbzeit für sich entschieden werden. Steht es nach zwei Halbzeiten 1:1 wird der Sieger durch ein Shootout (s.u.) ermittelt. Gespielt wird mit einem speziellen weichen gummiartigen Ball.

Unterschiede zum klassischen Handball:

Durch einige Unterschiede zum klassischen Handball wird der Sport als Trendsport sehr interessant und z.B. auch für Schüler im Sportunterricht und für das gemeinsame Spiel von Männer und Frauen interessant.

1. Weniger Körperkontakt. Im klassischen Handball wird sehr körperbetont gespielt. Im Beachhandball hingegen ist Blocken mit Körpereinsatz regelwidrig.
2. Extra Punkte für spektakuläre Tore: Wird vor dem Abwurf eine 360° Drehung (mindestens eine 3/4 Drehung muss deutlich vollendet sein) in der Luft durchgeführt, wird das Tor doppelt gezählt. Genau das selbe gilt für den sogenannten "Kempa-Trick" – denn Ball in der Luft fangen und vor Bodenkontakt abwerfen.
3. Joker und freier Torwart: Der Torwart ist nicht festgelegt. Der Torwart darf mit in den Angriff, sodass stets ein Überzahlspiel entsteht. Alternativ darf der Torwart auch zur rechten Seite auswechseln und der Joker in den Angriff. Wichtig ist, dass immer nur aktueller Torwart ODER Joker im Feld sein dürfen. Gerade bei Anfängern führt das oft zu interessanten Szenen, wenn das Tor nach einem Angriff nicht schnell genug wieder gedeckt ist. Tore des Jokers/des Torwarts zählen **immer 2 Punkte**, ganz egal, wie sie erzielt werden.

Ein schönes Video, das das Feeling des Sports gut wiedergibt.

Shootout

Das Shootout macht nicht nur im Spielverlauf, sondern auch als Einzeldisziplin Spaß. Beginnend von der linken Außenlinie passt der Spieler dem Torwart den Ball zu und läuft auf das gegnerische Tor zu. Jetzt bekommt entweder der Spieler den Ball zugespielt oder der Torwart wirft direkt auf das

Tor. Auch hier gilt: Tor durch den Torwart, Kempa-Trick oder Drehung geben zwei Punkte.

So verläuft ein Shootout.

Fazit

In diesem Sport kann jeder direkt mitspielen. Gerade, wenn man noch nicht so fit ist, was Strategie und Technik anbelangt, entstehen witzige Spielsituationen, die für Spaß sorgen. Im Gegensatz zum Beachvolleyball kommt viel schneller ein echter Spielfluss zustande. Aber Achtung: Beachhandball ist anstrengend. Die schnellen Tempowechsel im Sand und ständige Sprints bringen einen schnell ins Pusten. Es empfiehlt sich daher nicht unbedingt, direkt mit den typischen zehnminütigen Halbzeiten zu beginnen.

Trendsport Slackline - so vielseitig und nützlich ist der Sport

Mit Slacklining hat es in gewisser Weise die Zirkusnummer des Seiltanzes in den Breitensport geschafft. Es gibt kaum eine Studentenstadt, in der man in den großen Parkanlagen nicht irgendwo eine aufgespannte Slackline vorfindet. Der koordinativ anspruchsvolle Trendsport sorgt auf jeden Fall für den gewissen Spaßfaktor und lässt beim gemeinsamen Treffen im Park auf jeden Fall keine Langeweile aufkommen.

Die Slackline und ihre Varianten

Eine Slackline ist im Grunde nichts anderes, als ein leicht elastischer Spanngurt. Im Gegensatz zu den Spanngurten, die in der Logistik verwendet werden, haben Slackline meist eine homogenere Oberfläche, die dafür sorgt, dass das von Material ausgehende Verletzungsrisiko sinkt. Durch diese leichte Elastizität unterscheidet sich die Slackline aber auch vom klassischen Seiltanz, außerdem bieten sich durch verschiedenes Spannen unterschiedliche Verwendungsmöglichkeiten. Dabei wird sowohl in der Spannung, der Position und der Länge der Line unterschieden. So bilden sich im Prinzip einzelne Disziplinen des Slacklining.

Lowline(Trickline)

Die Lowline ist die Art von Slackline, die am häufigsten in Parks aufgebaut ist. Die niedrige Höhe ist optimal zum Erlernen. Auch kann man sich direkt ohne großes Risiko an verschiedenen Tricks versuchen. Vom einfachen Gehen(vorwärts und rückwärts) über hinknien, Sprünge mit Drehungen bis hin zu Salti ist alles möglich.

Die Spannung der Line hängt davon ab, was man vor hat, im Grunde gilt aber, dass die Lowline nicht all zu fest gespannt sein sollte.

Eine spezielle Form der Lowline bildet die sogenannte **Jumpline**. Die Jumpline ist deutlich straffer gespannt als üblich und möglichst kurz gehalten. Dadurch kann wesentlich mehr Sprunghöhe für

ausgefallene Tricks erreicht werden.

Longline

Die Longline findet man meist nur auf Veranstaltungen, da sie schwer anzubringen ist und die Verankerungspunkte hohen Belastungen standhalten müssen. Hier geht es im Grunde nur darum, sich vom einen Ende der Line zum anderen zu bewegen. Besonders schwierig wird es etwa in der Mitte. Fängt die Line erst einmal an zu schwingen, ist es kaum möglich, sie wieder zu beruhigen. Höchste Konzentration über einen langen Zeitraum ist gefragt.

Highline



Die Highline ist wohl etwas für die Adrenalinjunkies unter den Slacklinern. In großer Höhe z.B. zwischen zwei Abgründen angebracht, wird die Slackline aufgespannt. Normalerweise werden hierfür besondere Lines verwendet. Die Befestigungen sind doppelt gesichert, da der Sicherungsgurt selbst meist nur an der Line selbst befestigt ist. Würde das Befestigungsmaterial nachgeben, hätte das ohne doppelte Sicherung unter Umständen fatale Folgen.

Waterline

Ähnlich geben sich auch die Waterlines, nur dass in diesem Fall ein Wasserhindernis überbrückt wird. Gerade bei bewegten Gewässern steigt somit der Schwierigkeitsgrad, da das Finden eines Fixpunktes erschwert wird.

Rodeo Line

Die Rodeo Line wird auch Freestyle oder Surfline genannt. Diese Line wird etwa doppelt so hoch wie üblich befestigt und ist sehr schwach gespannt. Dadurch ist das Balancieren wesentlich Anspruchsvoller, man kann die geringere Spannung aber dazu nutzen, Schwünge über größere Radien auszuführen. Aufgrund dieses Bewegungsmusters kommt es auch zu dem Begriff surfen.

Kreativität macht Slacklining interessant

Das Besondere an diesem Sport ist, dass es jedes Mal ein wenig anders ist, je nachdem, wo die Slackline aufgespannt ist. Wird die Line im Dunkeln aufgespannt, wird das Ganze aufgrund eines fehlenden Sinnes noch einmal deutlich kniffliger. Mit mehreren Slacklines lassen je nach Terrain interessante und vielseitige Parcours erstellen.

Vorteile durch den Slackline-Sport

Auch, wenn die Slackline nur der Spaß zwischendurch ist, hat sie dennoch Vorteile für Sportler. Besonders die sensomotorischen Fähigkeiten werden mithilfe der Slackline verbessert. Je nach Spannung des Seils kann die Schwierigkeit optimal dosiert werden. Profitieren können dabei vor allem Sportler aus dem Bereich Gleiten Rollen und Fahren. Aber nicht nur diese Sportler profitieren davon. Auch Kampfsportler, Turner, Akrobaten und sogar Ballsportler profitieren von einer Verbesserung der Propriozeption. Sie senken damit das Verletzungsrisiko in ihrem Sport.

Was im Sport gilt, gilt übrigens auch im Alltag. Unsere Sensomotorik verkümmert schnell, wenn sie nicht entsprechend gefordert wird.

Auch wenn, oder gerade weil eine Slackline ein wenig wie ein Bestandteil eines Spielplatzes wirkt, sollten Sie es vielleicht einmal ausprobieren. "Never leave the Playground" – Wer die Spielplatz niemals verlässt, sorgt auch dafür, dass er nicht so schnell altert – zumindest, was seine motorischen Fähigkeiten betrifft.

Sportart Checkup: Klettern im Kletterwald

Kletterparks und Kletterwälder sind ein bisschen wie das Gegenstück des klassischen Kletterns für die breite Masse. Die meisten Anlagen sind vor allem Anlaufstelle für Familien und Freunde, die sich gemeinsam bewegen und dabei etwas erleben wollen. Doch auch dem fittesten Sportler können hier seine Grenzen aufgezeigt werden, dazu später mehr.

Location: Kletterwald Nettetal

Der Kletterwald Nettetal im niedersächsischen Osnabrück ist eigentlich ein ganz typischer Kletterpark im Wald. Diese Location haben wir für uns gewählt. An den Bäumen sind jeweils Plattformen befestigt. Um von einer zur nächsten Plattform zu gelangen müssen diverse Hindernisse überwunden werden. Dabei gibt es Baumstämme zum Balancieren, schmale wacklige Seile, kraftraubende Schlaufen oder auch nette Gimmicks, wie kleine Seilbahnen oder auch Lücken, die übersprungen werden müssen. An sich ein netter Mix aus sportlicher Herausforderung, Entertainment und Selbstüberwindung.

Kosten

Bezahlt haben wir 16 Euro ermäßig bzw. 18,50€ für normale Erwachsene. Das Equipment ist bereits mit drin. Hier geht man immerhin davon aus, dass die Kunden keine Hobbykletterer sind. Die meisten, die dort auftauchen, sind auch zum ersten Mal dabei. Die Sicherheitseinweisung ist genauso wie das Material inklusive.

Schwierigkeitsgrad und Elernbarkeit

Von Elernbarkeit kann man hier eigentlich nicht wirklich sprechen. Wenn nicht gerade starke Höhenangst mitspielt, ist in erster Linie die eigene allgemeine Fitness maßgeblich dafür, was

möglich ist. Relativkraft ist das Stichwort. Die Parkours sind aber von sehr einfach bis absolut schwer eingeteilt. Ich selbst würde mich eigentlich als absolut fit bezeichnen. Dennoch war der schwarze und somit schwerste Parkour extrem schwer. Die einzelnen Hindernisse sind nicht nur verdammt schwer, sondern teilweise so lang, dass man mit seiner Kraftausdauer schnell an seine Grenzen kommt. Auch die Länge des Gesamtparkours ist so angelegt, dass man im Nachhinein doch ziemlich froh ist, es geschafft zu haben. Zwischendurch besteht mehrmals die Möglichkeit, wieder auszusteigen. Ganz zu Ende machen wohl die wenigsten den schwersten Parkour. Umso besser das Gefühl, es zu schaffen.

Der Spaßfaktor

Der Spaßfaktor ist echt sehr hoch. Aber nur, wenn man mit Freunden unterwegs ist. Sich gemeinsam durch die Hindernisse zu schlagen macht echt Spaß. Gerade, wenn es richtig schwer wird. Alleine wäre es wohl eher frustrierend. Eine große Rolle spielt aber auch das "Erkunden und Herausfinden", wie man am besten durch den Parkour kommt. Es ist und bleibt eben ein Event für einen Wochenendausflug. Regelmäßigkeit würde das Ganze wohl langweilig werden lassen.

Die körperliche Belastung

Die nötige Kraftausdauerleistung ist bei den schweren Parkours schon enorm. Durch die Vielfalt der Hindernisse kann sich der ein oder andere nach dem Ausflug wohl einen guten Ganzkörpermuskelerkater abholen. Das ist auch der Grund, warum die allgemeine Fitness so wichtig ist, denn genau darauf kommt es an. Fast jeder Muskel in unserem Körper wird beansprucht; umso trainierter diese sind, desto einfacher wird uns das Ganze fallen.

Verletzungsgefahr

Bis auf ein paar Aufschürfungen sind Verletzungen aufgrund der guten Einweisung und der doppelten Sicherung fast ausgeschlossen. Natürlich können immer unvorhergesehene Dinge passieren. Aber da diese Kletterparks allgemein auch für Touristen ausgelegt sind, steht die Sicherheit natürlich an oberster Stelle. Wenn man sich an die Vorschriften, die man bei der Einweisung bekommt hält, kann eigentlich nichts schiefgehen.

Sportart Checkup: Wakeboarden

Im heutigen Sportart Checkup: Wakeboarden. Das ist zugleich auch der erste Artikel unserer Sportart-Checkup Artikelserie. Diese Artikelserie berichtet von persönlichen Erfahrungen von einer Sportart. Es geht vor allem um den Einstieg in die Sportart, die Erlernbarkeit, den Spaßfaktor, Kosten, körperliches Training und die Verletzungsgefahr. Diese Artikelserie soll denjenigen, die eine Sportart vielleicht zum ersten Mal ausprobieren wollen, vorab einen kleinen Erfahrungsbericht liefern.

Wakeboarden am Alfsee

Wir haben uns aufgrund der geografischen Nähe für den Alfsee als Location entschieden. Beim Wakeboarden gibt es grundsätzlich zwei Möglichkeiten, sich ziehen zu lassen. Zum einen kann man sich natürlich hinter ein Boot hängen, für den "Massentourismus" hingegen wurden hingegen spezielle Seilbahnen rund um den See errichtet. Wir hatten das Glück, dass einen Tag vor uns ein großer Wakeboard Wettbewerb auf der Anlage stattfand, sodass noch einige Profiwakeboarder anwesend waren, die natürlich ein paar Tipps parat hatten, außerdem gab es so natürlich zwischendurch immer mal ein paar sehr nette Moves zu sehen. Mir soll es erst einmal ums fahren gehen. Immerhin ist das mein erstes Mal.

Am Alfsee gibt es übrigens drei Seilbahnen. Eine, die meist langsamer ist für Anfänger, eine meist schnellere, auf der man auch die sog. "Kicker" fahren kann und eine kleine, die nur hin und her fährt für das Einüben von diversen Tricks. Wir haben natürlich gleich die etwas schnellere genommen. Soll ja auch eine Herausforderung sein.

Kosten für Eintritt und Equipment

Wir sind natürlich mitten in der Hauptsaison angereist. Immerhin macht es bei knapp 30 Grad und strahlendem Sonnenschein am meisten Spaß. Da kostet so eine Tageskarte dann auch 24 Euro ermäßigt, 30 Euro normal für Erwachsene. Dazu kommt dann noch die Leihgebühr für das Wakeboard in Höhe von 8 Euro für den ganzen Tag. 12 Euro kostet dann schon ein Board, mit dem man über die Kicker fahren darf. Die Schwimmwesten gab es umsonst, ein Neoprenanzug würde wieder kosten. Bei den Temperaturen konnte ich aber gut darauf verzichten.

Die ersten Starts und die Elernbarkeit

Ich muss dazu sagen: Ich fahre seit einiger Zeit auch Snowboard, deshalb ließ sich das Ganze wohl auch recht gut übertragen. Außerdem fahre ich mit dem Snowboard meist Goofy, das heißt mit dem rechten Bein vorne. Man fährt üblicherweise gegen den Uhrzeigersinn bei der Seilbahn. Genau richtig für mich. Trotzdem gingen die ersten drei Starts ziemlich in die Hose. Wichtig ist, dass beim sitzenden Start von der Kante die Spitze des Boards deutlich nach oben zeigt. Der hintere Fuß sollte leicht im Wasser stehen. Das habe ich beim ersten Start auf jeden Fall vermasselt. Start 2 und 3 scheiterten dann an zu starker Rücklage. Start 4: Board in Position bringen, Spitze aus dem Wasser, Bauch anspannen, Beine und Arme anspannen und los. Das brachte mich immerhin bis zur zweiten Kurve. Wenn man nicht ganz die vorgegebene Spur hält, gibt es doch einen so starken Ruck, dass es als Anfänger schwer ist, sich noch zu halten.

Beim 6ten Versuch habe ich dann bereits die 3 Runden absolviert, die maximal erlaubt waren, immerhin wollen auch andere noch dran kommen. Wenn man geschickt ist, kann man so aussteigen, dass man nicht einmal großartig nass wird.

Der Spaßfaktor

Der Spaßfaktor beim Wakeboarden ist einfach riesig- wenn es denn erst einmal klappt. Nach den ersten Starts war ich mir da noch nicht so sicher. Mir persönlich macht Snowboarden ja auch schon sehr viel Spaß, aber es ist einfach noch das gute Wetter und die Temperaturen, die das Ganze noch spaßiger machen. Sobald man ein paar Tricks drauf hat und Kicker fahren kann, wird es mit Sicherheit noch besser, mir hat es schon gefallen, dass ich nach ein paar Stunden schon das Starten aus dem Sprung hinbekommen habe. Nur leider fährt man halt die ganze Zeit im Kreis und kann sich

im Gegensatz zum Snowboarden keines Bergpanoramas erfreuen.

Die körperliche Belastung

Wakeboarden ist auf jeden Fall anstrengend. Nach der jeweils dritten Runde hatte ich nicht zwingend das Bedürfnis, noch eine weitere ohne Pause zu fahren. Je besser das Gefühl für das Board wurde, desto lockerer wird man zwar in den Beinen, aber am Seil festhalten muss man sich dennoch. Während ich diesen Text hier tippe, habe ich noch einen guten Muskelkater in den Unterarmen. Gerade die ersten Starts, in denen mir der Griff einfach aus der Hand gerissen wurde sind wohl dafür verantwortlich. Insgesamt wird aber der ganze Körper gut belastet. Vor allem aber Rücken, Schultern und Arme. Ein guter Ausgleich auf jeden Fall auch für Sportler, die sonst immer nur nach vorne arbeiten.

Verletzungsgefahr

Wenn man etwas auspasst, ist die Verletzungsgefahr nicht sehr hoch. Man stürzt ja immerhin nur ins Wasser. Allerdings sollte man das Seil nicht zwanghaft versuchen festzuhalten, wenn man in einer ungünstigen Position ist. Denn das Board kann schon recht ungünstige Scherkräfte auf unsere Kniegelenke ausüben, wenn es dem Wasser zu viel Widerstand bietet. Genau wie beim Snowboarden steht man natürlich immer leicht verdreht auf dem Wakeboard. Wakeboarden ist halt Funsport und kein Präventionssport.

Abschließend ein kleiner Videoclip, der nach etwa 3 Stunden entstanden ist:

Racketlon: Vier Sportarten, vier Sätze, viel Spaß

Wer Abwechslung liebt oder sich nicht zwischen Squash, Tischtennis, Badminton und Tennis entscheiden kann, der liegt mit der neuen Trendsportart Racketlon genau richtig. Bei diesem Vierkampf der ungewöhnlichen Art werden die vier genannten Racket-Sportarten - Racket ist Englisch und steht für Schläger - in einem Spiel kombiniert.

Erster Satz mit dem kleinsten Schläger

Die Regeln beim Racketlon sind denkbar logisch: Pro Sportart wird ein Satz gespielt - Einzel oder Doppel -, dabei starten die Spieler mit dem kleinsten Schläger. Zuerst ist ein Satz Tischtennis an der Reihe, anschließend kommt Badminton an die Reihe. Danach greifen die Spieler **zum Squash Schläger** und zuletzt zum Tennisschläger. Die Reihenfolge der einzelnen Sportarten kann geändert werden, je nachdem, ob in der jeweiligen Sportanlage genügend Plätze für die einzelnen Sätze zur Verfügung stehen. Gespielt wird nach den jeweiligen Regeln jeder Disziplin. Jeder Satz wird bis 21 Punkte ausgespielt, dabei zählen alle Punkte, nicht nur der Aufschläger kann punkten. Steht es in einem Satz 20:20, wird das Spiel so lange verlängert, bis ein Spieler oder ein Doppel-Team mit zwei Punkten Abstand führt. Sieger des Spiels ist, wer die meisten Punkte aus den einzelnen Sätzen gesammelt hat.

Junge Sportart findet weltweit Anhänger

Racketlon ist eine relativ junge Sportart: Erst in den 90er Jahren kamen in Skandinavien die ersten Racketlon-Turniere auf. In Österreich spielte man die Sportart unter dem Namen "Schläger-Vierkampf". Eher unfreiwillig hat Fred Perry (der heute für Sportbekleidung bekannt ist) bereits 1930 einen ersten Versuch im Racketlon unternommen. In diesem Jahr gewann der Tennisspieler Wimbledon und wurde im selben Jahr Tischtennisweltmeister. Heute wird Racketlon international gespielt. Neben den Verbänden in den einzelnen Ländern gibt es die Fédération Internationale de Racketlon, die die jährliche Worldtour mit Turnieren in verschiedenen Ländern ausrichtet.

Racketlon spricht alle an

Sowohl Amateure als auch Profis spielen Racketlon. Ob nach Feierabend als Ausgleich zum langen Arbeitstag oder sportlich-ambitioniert zur Turniervorbereitung: Der **Racketlon-Sport** spricht eine Vielzahl von Zielgruppen an. Die Spieler haben in den meisten Fällen bereits Erfahrung in einer der vier Sportarten. Viele reizt die Herausforderung, zu Tennis oder Badminton andere Rückschlagsportarten zu kombinieren. Racketlon trainiert neben der Kondition vor allem die Koordination - der Wechsel zwischen den Schläger- und Ballgrößen schult die Konzentration und lässt keine Langeweile im Training aufkommen.