



**Alles fit? Neue Sporttrends.** Haben Sie schon einmal etwas von „Hockern“ gehört? Oder wissen Sie, wie man Slacklining betreibt? Wenn nicht, dann haben Sie hier Gelegenheit, die neuesten Trendsportarten für den Sommer kennenzulernen. Manche Dinge klingen verrückt, doch bei genauerem Hinsehen machen sie Appetit, einmal selbst etwas ganz Neues auszuprobieren.

**Mehr im Internet:** [swp.de/allesneu](http://swp.de/allesneu) – **In der nächsten Folge lesen Sie:** Aufgeräumt! Auftrag: ausmisten

## Hockern: Stilvoll hinsetzen

Vom Arbeitsplatz zum Feierabendsport – ganz ohne Ortswechsel. Was mit einer simplen Idee der „Kieler Hockstars“ und normalen Hockern begann, ist in den vergangenen vier Jahren zum Sporttrend geworden. Stephan Landerschütz, Designer und mehrfacher „Meister der Welt“ im Hockersport, verkauft zusammen mit seinem Bruder Michael die patentierten Sporthocker zu einem Preis zwischen 80 und 300 Euro. Inzwischen gibt es weltweit mehrere Tausend dieser Sportgeräte. Ihre Besitzer turnen darauf wild herum und kreieren damit Choreografien. Die Sportart hat Ein-

flüsse von Skateboarding, Jonglage, Akrobatik, Breakdance und Parkour. Hocker und Sportler wirbeln gleichermaßen durch die Luft, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wichtig nur: Zum Abschluss der Choreografie muss der Akrobat auf dem Hocker Platz nehmen.

**Internet:** [www.sporthocker.com](http://www.sporthocker.com)



## Stand-up-Paddling: Des Königs Disziplin

Auf Hawaii, dem Ort an dem das Surfen erfunden wurde, war Stand-up-Paddling, das Stehpaddeln, der Sport des Königs. Außer ihm durften sich nur Auserwählte in dieser Art auf dem Surfbrett fortbewegen. Statt mit den Armen zu rudern, bewegen sich Surfer stehend mit einem Paddel – das hat Vorteile. In den frühen 60er Jahren nutzten Surflehrer auf Hawaii das Stand-up-Paddling, um sich im Wasser schneller fortbewegen zu können. Durch die erhöhte Position im Stehen hatten die Lehrer einen besseren Überblick über ihre Schüler. Doch erst im Sommer 2000 erlebte Stand-up-Paddling seine Renaissance, als hawaiianische Wassersportler mit der von Wind und Wellen unabhängigen Sportart experimentierten. Stehpaddeln wird immer noch vorrangig auf Hawaii, an der US-Pazifikküste und in Australien betrieben, in Europa an der Algarve-Küste. Deutsche Paddler müssen mit Flachwasser oder Flüssen vorlieb nehmen.

**Internet:** [www.munichstanduppaddling.com](http://www.munichstanduppaddling.com)



Texte: Thomas Gotthardt, Manuela Harant, Maximilian Lange.  
Fotos: dpa, Getty, Salzig Sporthocker, Photonica, Berlinstock, © Alexander Rochau/Fotolia.com.



## Crossgolf: Ab ins Grüne!

Schluss mit dem Klischee vom elitären Golf-Sport! Weiße Schuhe und Handschuhe sind hierbei sicher nicht angebracht: Beim Crossgolf wird der kleine Ball eingepackt und mit in die Stadt oder auf wild gewachsene Wiesen genommen und quer durch die Prärie geschlagen. Der Reiz liegt in der Freiheit: Abschlag und Ziel können individuell gewählt werden. Es existiert nicht einmal ein festes Regelwerk. Die Ausrüstung – ein Schläger und ein paar Golfbälle – ist erschwinglich. Greenfee muss keiner bezahlen. Nur ein Grundprinzip bleibt dasselbe: Derjenige, der den Parcours mit der niedrigsten Schlagzahl meistert, gewinnt. Die Wurzeln liegen im Jahr 1992, als sich der erste Crossgolf-Veranstalter „Natural Born Golfers“ gründete. In Deutschland existieren inzwischen zwar zahlreiche Crossgolf-Vereine, einen übergeordneten Verband gibt es aber aus Überzeugung nicht.

**Internet:** [www.crossgolf-portal.de](http://www.crossgolf-portal.de)

## Bossaball: Mach die Welle!

Eine Welle – portugiesisch „Bossa“ – charakterisiert ganz gut, was man sich unter Bossaball, einem ständigen und lebhaften Hüpfen, vorstellen muss. 2005 erfand der Belgier Filip Eyckmans die Sportart, 2008 erreichte sie Deutschland. Allerdings gibt es bislang nur einen Verein in Berlin. Gespielt wird auf einem 18 mal 14 Meter großen Luftkissen mit höhenverstellbarem Netz in der Mitte und einem Trampolin auf jeder Seite. Jede Mannschaft spielt den Ball mit maximal acht Kontakten im eigenen Feld umher, während ihr

Trampolin-Springer in Position springt, um den Ball schließlich über das Netz in das gegnerische Feld zu schießen. Einen Punkt gibt es, wenn der Ball das Spielfeld des Gegners berührt, drei Punkte, wenn das gegnerische Trampolin getroffen wird. Gespielt wird auf zwei Gewinnsätze à 25 Punkte. Bossaball ist geeignet für gute Turner und Trampolinspringer, starke Volleyballer und technisch versierte Fußballer.

**Internet:** [www.bossaball-germany.de](http://www.bossaball-germany.de)



## Crossfit: Für die Harten

Nur die Harten kommen in den Gärten. Dieser Satz kann als Leitspruch für Crossfit genommen werden – das härteste Fitnesstraining der Welt. Der Sport erinnert auf den ersten Blick an Übungseinheiten der US-Marines. Der Crossfit-Athlet wirft zum Beispiel einen riesigen Lkw-Reifen durch den Raum oder läuft mit Bleikugeln bepackt durch die Halle. Doch es steckt mehr dahinter: Die Trainingsmethode aus den USA verbindet Gewichtheben, Sprinten und

Gymnastik. Ihr Ziel ist es, den Athleten möglichst ausgewogen zu formen. Herzstück ist das „Workout of the Day“, eine täglich wechselnde Herausforderung. Die Sieger der Crossfit-Games, die seit 2007 ausgetragen werden, gelten als die fittesten Menschen der Welt.

Was in den USA schon Millionen Menschen begeistert, hält seit wenigen Jahren auch hierzulande Einzug. In so genannten „Crossfit-Boxen“ werden Workouts angeboten.

**Internet:** [www.my-crossfit.de](http://www.my-crossfit.de)

## EMS: Unter Strom

Eines vorweg: Hinstellen, den Strom durch seinen Körper fließen lassen und glauben, die Muskeln werden größer und der Fitnesszustand besser – das ist nicht. EMS-Training (Elektromuskelerregung durch Strom) ist kein Wunderding aus der Steckdose für Couchpotatos, sondern erfordert harte Mitarbeit. Schon beim Anziehen. Eine spezielle Weste, Manschetten um die Oberschenkel und Arme, um den Po, alles leicht angefeuchtet. Dann verkabeln, los kann's gehen. Der Trainer regelt an einem Schalter, in welcher Stärke der Strom als regelmäßig wiederkehrender Impuls fließt. Immer wenn der Impuls kommt, gilt es, bestimmte Muskelgruppen einige Sekunden anzuspannen, anschließend lockerlassen. Der Vorteil dieser Art des Krafttrainings, das rund 15 Minuten dauert: Der Strom verstärkt die Kontraktion, es werden viele und tiefliegende Muskeln angesprochen. Eine Einheit pro Woche reicht aus, um Trainingseffekte zu erzielen.

**Internet:** [www.reizstrom-training.de/studien.html](http://www.reizstrom-training.de/studien.html)



## Slackline: Immer in Balance

In manchen Stadtparks, wie in der Ulmer Friedrichsau, gehören sie schon zum gewohnten Bild – Slackliner beim Balanceakt auf ihrem zwischen zwei Bäumen gespannten Band. Der Reiz dieses modernen Seiltanzes: Im Gegensatz zum Laufen über ein straffes Seil dehnt sich die schlaffe Slackline unter der Last des Sportlers und verlangt dadurch ein ständiges Ausgleichen seiner Eigenbewegung. Balancieren unter erschwerten Bedingungen also. Dabei kommt die artistisch anmutende Sportart gar nicht aus dem Zirkus, sondern wurde in den 1980er Jahren im Yosemite-Nationalpark von Kletterern erfunden, die zum Zeitvertreib auf Ketten und Seilen balancierten. Fortgeschrittene belassen es nicht beim Balancieren, sondern schaffen auf der unruhigen Unterlage Sprünge bis hin zu Saltos oder laufen im Dunkeln über das Seil.

**Internet:** [www.slacklining-slackline.de](http://www.slacklining-slackline.de)



### Unsere Serie im Überblick

1. Alles neu – Schlaglichter
2. Weg mit den Winterkilos
3. Adieu Tristesse
4. Was tun gegen den Neuheitenwahn?
5. Der Garten erwacht
6. Der Frühling und die Dichter
7. Liebe und Triebe
8. Die Motoren röhren wieder
9. Pack' die Wanderschuhe aus
10. Alles wach? Ein Besuch im Zoo
11. Alles gut? Der Gesundheitscheck
12. Alles fit? Neue Sporttrends
13. Aufgeräumt! Auftrag: ausmisten
14. Neubeginn mitten im Leben
15. Neue Energie: So spart man
16. Aufgeweckt! Erfinder und Erfindungen
17. Aufbruch zum Mars
18. Start ins dritte Lebensdrittel
19. Alles neu: Das Baby ist da!

Alle Folgen im Internet unter [swp.de/allesneu](http://swp.de/allesneu)