

# Jugend

**Nathalie Schmitt**  
**Tel. 06229-7283**



Es ist immer wieder erstaunlich, was es alles für außergewöhnliche Sportarten gibt und welche Dinge man alles in ein gewöhnliches Sportprogramm einbauen kann, um es noch interessanter zu gestalten. So entstanden in den letzten Jahren immer mehr verrückte Sportarten, wie zum Beispiel Unterwasserhockey, oder Slacklining, bei dem man auf einem schwankendem Gummiseil - der Slackline - balanciert.

Deshalb werde ich auf den nächsten zwei Seiten zwei relativ neue Sportarten vorstellen, die man auch in der Gruppe ausüben kann. Vielleicht lässt sich das ein oder andere Element ja in eure Übungsgruppen einbauen...

Viel Spaß beim Ausprobieren.



## Zumba

Dieser neue Fitnessstrend schwappt aus den USA zu uns herüber und stößt in allen Altersgruppen auf große Begeisterung.

„Zumba“ heißt im spanischen Slang so viel wie „Bewegung und Spaß haben“- und genau darum geht es auch.

Es ist eine Mischung aus Tanz und Aerobic, bei der man zu latein-amerikanischer Musik bestimmte Schrittfolgen, die eine Mischung aus den lateinamerikanischen Tänzen und Hip-Hop sind, ausführt. Es gibt einen Fitnesstrainer, der die Schritte vormacht und die Gruppe macht es nach. Hierbei steht allerdings der Spaß im Vordergrund: Es kommt nicht darauf an, dass du die Schritte 100% richtig nachmachst, sondern dass du dich überhaupt bewegst.

Das Tempo wechselt immer wieder, sodass das Intervalltraining für den Kreislauf nicht zu kurz kommt.

Eins ist bei Zumba sicher: man kommt ins Schwitzen!



## Indiaca

Einige von euch kennen vielleicht noch den Indiacaball: Dieses Teil, das unten einen gelben Schaumstoffkörper hat, aus dem rote Federn herausragen.

Genau damit hat auch das Spiel Indiaca zu tun. Einfach gesagt ist es wie Volleyball, nur dass man anstatt eines Volleyballs den Indiacaball benutzt. Zwei Mannschaften mit jeweils fünf Spielern versuchen den Indiacaball mit der flachen Hand so in das gegnerische Feld zu schlagen, dass dieser ihn nicht mehr zurück schlagen kann. Genau wie beim Volleyball bekommt man einen Punkt, wenn der Indiacaball den gegnerischen Boden berührt, oder der Gegner einen Fehler macht. Auch bei dieser Sportart wird bei Erlangen eines Punktes rotiert.

Inzwischen gibt es Indiaca sogar schon als organisierten Wettkampfsport, wie man auf der Homepage des deutschen Turnerbundes nachlesen kann.

Also probiert es doch einfach mal aus...

Nathalie Schmitt

