

Jugend

Nathalie Schmitt
Tel. 06229-7283



Da sich in diesem kalten Winter in der Jugendabteilung nichts bewegt hat und keine Events geplant sind, werde ich nun auf den folgenden Seiten wie auch schon in der letzten Ausgabe weitere ungewöhnliche, teilweise recht neue Sportarten vorstellen, die ich zufällig im Internet entdeckt habe und über die man meiner Meinung nach nur staunen kann:

Speed Jumping, Parkour und Slacklining.

Jetzt, wo es langsam wieder Frühling wird und damit hoffentlich auch endlich wieder schönes warmes Wetter, eignet sich zumindest Slacklining doch auf jeden Fall auf einer schönen Wiese mal zum selbst ausprobieren;)

Speed Jumping

Beim Speed Jumping schnallt man sich 40cm hohe Sprungschuhe, sogenannte Poweriser, unter die Füße, mit denen man dann vergleichbar mit einem Känguru durch die Stadt hüpfen kann.

Mit diesen futuristisch anmutenden Stelzen soll es möglich sein Sprünge von bis zu 2m Höhe und 5m Weite auszuführen. Laut Hersteller werden beim Hüpfen 98% der Muskeln beansprucht- Muskelkater ist also vorprogrammiert...

Mit ausreichender Schutzkleidung wie Helm, sowie Knie- und Ellenbogenschoner soll nach etwa 10min Übung lockeres gehen möglich sein.

Eine gute Körperhaltung ist das Wichtigste bei dieser Sportart, dann steht einer Konditionsverbesserung mit viel Spaß und Action nichts mehr im Wege.



Parkour

Parkour ist eine Sportart, bei welcher der Teilnehmer – der Traceur (französisch: „der den Weg ebnet“)– unter Überwindung sämtlicher Hindernisse den kürzesten oder effizientesten Weg von A zum selbstgewählten Ziel B nimmt. Dabei springt man über Bänke und Zäune, rollt unter Gittern hindurch, überwindet meterhohe Mauern fast mühelos, hangelt sich an Dachkanten entlang oder balanciert über schmale Geländer. Laut aktiven Sportlern entwickelt man mit der Zeit einen regelrechten Parkour Blick. Das wichtigste in dieser Sportart sind Respekt und Ehrlichkeit sich selbst gegenüber, man muss selbst erkennen, welcher Weg für einen selbst zu schwer ist und welchen man sich zutraut.

Bei Trainingseinheiten werden vor allem die richtige Sprungtechnik, viel Kraft in den Armen und Kondition trainiert.

In den letzten Jahren wurde diese Sportart auch durch viele Filme bekannt, wie z.B. im James Bond Film „Casino Royal“.



Slacklining

Ihr habt es vielleicht selbst sogar schon einmal ausprobiert oder bei einem Spaziergang durch den Park beobachtet, denn inzwischen ist der neue Trendsport Slacklining auch bei uns weit verbreitet.

Beim Slacklining wird ein elastisches Gummiseil zwischen 2 Bäume gespannt. Anschließend wird über das schwankende Seil balanciert.

Ursprünglich diente es als Übungsmethode für Kletterer im Kletterparadies Yosemite Valley, um das Gleichgewicht zu trainieren.

Mit Körperbeherrschung, Konzentration, Reaktionsvermögen und einem guten Gleichgewichtssinn sollte es jedem gelingen heil über die Slackline zu gelangen. Fortgeschrittene können entweder die Länge des Seils ändern: Je länger das Seil, desto schneller und stärker fängt die Line an zu schwingen. Oder aber man kann Kunststücke auf der Slackline üben.

Nathalie Schmitt

