

# ◆ Trisand - der neue Sommerspaß

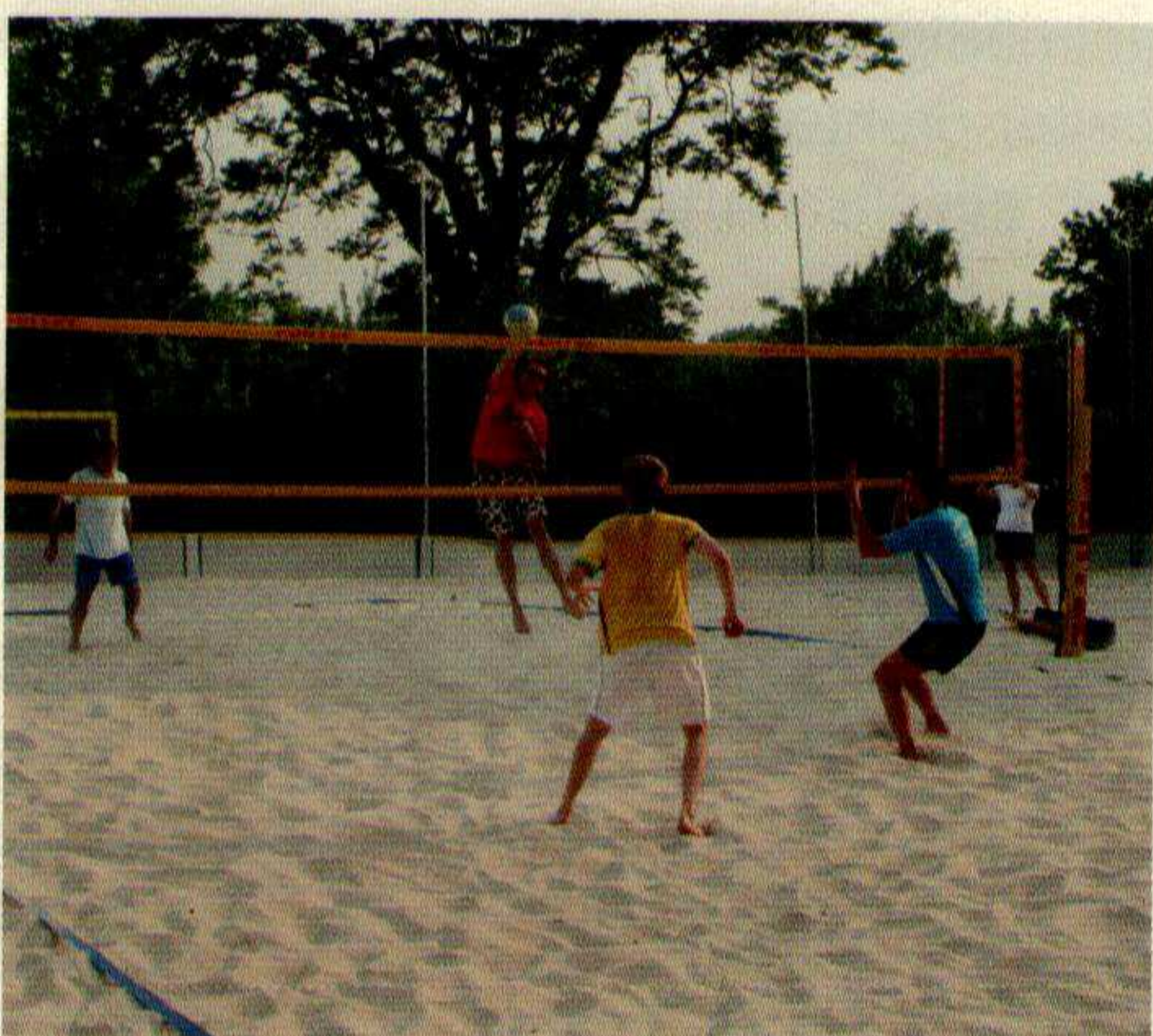
## Sonne, Sand und Spaß!

(rth). Der Sound ist kernig, die Kommandos, die die einzelnen Spieler in Position bringen sollen kämpfen dagegen an und alles geht rasend schnell. Beach-Volleyball, Beach-Soccer und Beach-Handball, jede Sportart für sich schon ein Hingucker, vereinen sich bei Trisand zu einem rasanten Spiel mit blitzschnellen Reaktionen, akrobatischen Sprüngen und Stands sowie einem blitzschnellen Wechsel von Angriff und Verteidigung. Es ist ein Sport für Ballsportler, weniger für Ausdauersportler, denn es gibt keinen Moment der Ruhe, und steht man(n) oder frau auf dem Platz, dann geht es im wahren Wortsinne „rund“.

Erfunden hat Trisand der Beueler Sportlehrer Burkhard Lammsfuß. Während eines Beach-Volleyballspiels bezog er die am Spielfeldrand stehenden Beachhandballtore mit ins Spiel ein und er musste feststellen, das das richtig fetzte. Das Spiel wurde abwechslungsreicher, die Aktionen durch die Einbeziehung von Elementen des Beach-Handballs vielseitiger und schnell war auch der Beach-Fußball im Boot. Es wurden Regeln improvisiert, die im Laufe der Zeit immer verfeinert wurden, bis eine richtige Sportart entstanden war: Trisand.

Gespielt wird in 2 Teams á 2 Personen auf Sand mit Netz und Toren. Das besondere an TRISAND ist der schnelle Spielsituationsbedingte Wechsel zwischen den 3 Sportarten, aus dem sich ganz neue Konditions- und Koordinationsmöglichkeiten ergeben. Das „Switchen“ - schnelles gedankliches Reagieren und abgepasstes Handeln - bringt hier den besonderen Fun.

Das besondere am Trisand ist der sogenannten „Toast“, wie man den Torerfolg nennt.



Trisand Turnier



Trisand macht Spaß

Ein Toast kann erzielt werden durch einen Wurf oder einen Schuss aufs gegnerische Tor. Dabei muss sich ein Spieler beim Toast-Versuch in der eigenen Hälfte befinden. Nimmt eine Mannschaft den Ball in der eigenen Hälfte auf, so muss spätestens nach 6 Sekunden ein Toast-Versuch durchgeführt werden. Während dieser Zeitspanne ist es ausdrücklich erlaubt mit dem Ball in der eigenen Spielhälfte zu laufen, den Ball an einen anderen Spieler weiterzugeben, ihn auf dem Sand für einen Schuss bereitzulegen, etc.

Das gegnerische Team hat also maximal 6 Sekunden Zeit, in die Verteidigung zu wechseln, was in der Regel aber viel zu langsam ist, denn geschossen wird scharf und schnell. Und da ist schnelles Umdenken und Handeln erforderlich.

Das Spielfeld beim Trisand hat die Größe eines Beach-Volleyballfeldes. Zusätzlich befindet sich hinter der Grundlinie jeder Spielfeldhälfte in der Mitte ein Beachhandballtor. Der Abstand zwischen Grundlinie und Torlinie beträgt zwischen 2,50 und 3,50m. Das Tor ist 3m breit und 2m hoch. Da das Spiel schnell ist, kommt es hin und wieder zu unkontrollierten Schüssen, weshalb es empfehlenswert ist, das Spielfeld einzuzäunen, will man nicht die halbe Zeit irgendwelchen „verschossenen“ Bällen nachlaufen.

Spaß, so Lammsfuß, ist das A und O des Spiels. Es kann von jedem gespielt werden. Es können die Eltern gegen die Kinder spielen, Männer und Frauen zusammen. Aufgrund der einfachen Regeln ist es konditionsfördernd und schweißtreibend, es fördert die Intuition und das Spielverständnis untereinander und orientiert sich an den individuellen Fähigkeiten, denn der eine spielt z. B. besser

Fußball als Handball und Volleyball spielen beide passabel. Es kommt also auf gegenseitiges Verständnis und auf der Erkennen der besonderen Situation an.

Weil das Spiel so spektakulär ist, ist es auch ein besonderer Zuschauermagnet. Bei einem Spiel am Strand von Renesse, so Lammsfuß, waren innerhalb kürzester Zeit zig Strandläufer am Spielfeldrand versammelt und staunten nicht schlecht über die Aktionen der Trisand-Spieler. Neugierig geworden erkundigten sie sich nach den Regeln und zeigten sich begeistert.

Mittlerweile spielen knapp hundert Leute Trisand in Beuel und Lammsfuß hofft, dass seinem Club bald noch einige Mitglieder zuwachsen werden. Und nicht nur er ist von dem Spiel begeistert. Auch seine Frau Barbara, ebenfalls Sportlehrerin, ist begeisterte Trisand-Spielerin. Und bald noch mehr, denn an der Sporthochschule in Köln wird sie bald als Dozentin für Trisand tätig sein. Ein Zeichen, dass Trisand eigentlich auf dem besten Wege sein müsste, bald meisterschaftsreif zu sein. Aber das, so Lammsfuß, ist ein weiter Weg. Und zuvorderst ist Trisand vor allem eine Sportart die Spaß machen soll und die Spaß macht.

Wer Lust hat, sich weiter zu informieren, schaut sich am besten einmal die Homepage [www.trisand.de](http://www.trisand.de) an meldet sich mal zu dem einen oder anderen Trainingsabend an. Wetten, dass bestimmt einige bei Trisand hängen bleiben?

**1. TRISAND Bonn e.V. unter 02 28 - 40 36 70 (Herr Lammsfuß) oder auf [www.trisand.de](http://www.trisand.de). Hier erhalten alle Interessenten auch weitere Informationen.**