

## FLIEGENDE HUNDE UND LEBENDE BRETTER

## DIE TRENDSPORTARTEN IM SOMMER

Sommer – Sonne – Sonnenschein. Wer sich nicht nur faul in die Sonne legen will, dem bietet diese Jahreszeit Gelegenheit etwas für sich und seinen Körper zu tun. Und bei diesen trendy Sportarten sind Spaß, Spannung und Aufmerksamkeit garantiert.

## ▶ LOCKER VOM HOCKER!



Hock'n'Roll! So lautet das Motto der Hockerer. Wer das ist? Die Teilnehmer an der namensgebenden neuen Sportart. Die stammt aus Deutschland, mischt Breakdance, Akrobatik und Skaten - und ist doch etwas völlig Neues. Gehockt wird immer und überall auf einem circa zwei Kilogramm und 45 cm hohem Plastiksitz. Erfolg stellt sich recht schnell ein. So können Beginner in fünf Minuten um die zehn Tricks erlernen. Egal ob mit Händen oder Füßen, ob rutschen, rollen oder balancieren - alles ist möglich.

Geschicklichkeit und Gleichgewicht wird hier genauso gefragt wie Konzentration und Kraft. Das Schöne an dieser neuen Freestyle Sportart: Sie trainiert den gesamten Körper und macht dennoch Laune. Hier gibt es kein Richtig und kein Falsch, erlaubt ist was Spaß macht. Und das Beste daran - wenn man eine Pause braucht, hat man seine Sitzgelegenheit gleich dabei. Die ideale Lösung gegen Bewegungsmangel!

▶ Mehr Infos finden Interessierte z.B. hier: [www.sporthocker.com](http://www.sporthocker.com)

▶ PLANKING –  
LEBENDE BRETTER

Sie tun es auf dem Dach, unterm Auto oder auf der Parkbank. Mit dem Gesicht nach unten, seitlich angelegten Armen und angespanntem Körper liegen die Fans der Trendsportart „Planking“ herum. Je ausgefallener der Platz, desto besser. Und wozu das Ganze? Die „Planker“ lassen sich fotografieren und veröffentlichen ihre Posen online.

Entstanden ist die kuriose Trendsportart bei unsern Nachbarn in Großbritannien - genauer in Somerset, England. „The Lay-Down-Game“, wie „Planking“ ursprünglich hieß, entstand als Jugendliche begannen sich an allen möglich Orten stocksteif hinzulegen. Das Ziel: Passanten verunsichern. Übers Internet schwappte der Trend auch zu uns herüber. Nach und nach zog das Ganze immer mehr Aufmerksamkeit auf sich, 2007 entstand die erste Facebookgruppe. Inzwischen sind überall im Netz Planking-Bilder zu finden. Sogar „Plankbook“ wurde schon gegründet. Bei allem Spaß an kuriosen Motiven gilt dabei „Safety First“! Denn selbst das tollste Bild im Netz ist es nicht wert, dass man sein Leben dafür riskiert.





## TRISAND – AUF DIE BÄLLE, FERTIG, LOS!

Dieser neue, dynamische Bewegungstrend baut auf drei der beliebtesten Ballsportarten Deutschlands auf: Volleyball, Handball und Fußball.

Wie das gehen soll? Teams aus je zwei Mitspielern hauen sich auf einem Beachvolleyballfeld die Bälle um die Ohren. Am Ende der Feldhälften steht jeweils ein Handballtor, auf das plötzlich geschossen oder geworfen wird. Was auf den ersten Blick chaotisch aussieht, ist relativ leicht erklärt: Die Regeln orientieren sich an denen des Beachvolleyball, allerdings mit einem gravierenden Unterschied: Punkte können nicht nur nach Volleyballmanier erzielt werden, sondern auch durch so genannte „Toasts“. Das sind erfolgreiche Schüsse oder Würfe auf das gegnerische Tor, die in einigen Spielsituationen erlaubt sind.

Die Möglichkeit zu „toasten“ hat natürlich weitreichende Konsequenzen: Pausen zwischen den Ballwechseln fallen weg, schnelles Handeln und Wechseln zwischen den Sportarten ist gefordert, voller Körpereinsatz und viel Kondition sind nötig um in den unzähligen unterschiedlichen Spielsituationen zu bestehen.

So finden bei Trisand alle, die Spaß am Ballsport haben und Kondition und Koordination trainieren wollen die perfekte Sommersportart.

## ► DISCDOGGING ACHTUNG, HUND IM ANFLUG!

Diese spaßige Mensch-Hund-Trendsportart ist unter dem Namen Hundefrisbee in Deutschland bekannt. Das Spielprinzip ist recht simpel: Herrchen beziehungsweise Frauchen wirft eine Scheibe in die Luft, und der Hund fängt diese, bevor sie den Boden berührt. Alles was man braucht ist also eine grüne Wiese – harter Stein- oder Betonboden ist tabu – und eine hundegerechte, flexible Spezialfrisbee. Dabei kann man nach Belieben spektakuläre Würfe und coole Tricks trainieren. Das fördert die Verbundenheit zwischen Mensch und Tier. Und wer besonders fit und/oder ehrgeizig ist, kann sein Können sogar bei Turnieren unter Beweis stellen. Allerdings sollte man gerade am Anfang einige Grundregeln beachten. Ein Kaltstart ist weder für Hund noch Herrchen angesagt. Besser ist es, wenn beide zum Einstieg durch leichtes Laufen die Muskeln für die Frisbee-Action lockern. Für zwischendrin gilt: Wenn der Chef nicht mehr kann, sollte auch Bello mal pausieren.

Alles was es also braucht ist ein wenig Kreativität. Dann steht dem spielerisch-spaßigen Training von Zwei- und Vierbeiner nichts mehr im Wege.

