

Aktiv am Strand: Sport mit Sand unter den Füßen

Kite-Buggy, Beachsoccer oder Footvolley - Ihren Strandtag können Sie aktiv gestalten. MEINE VITALITÄT stellt Ihnen die besten Alternativen zum Sandburgenbauen vor.

09.07.2018 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Frei nach dem Motto „Der Strand ist ein Spielfeld“ finden sich bei gutem Wetter immer mehr Bewegungshungrige zu immer neuen Sportarten am Strand zusammen. Die schönsten Trendsportarten am Strand haben wir für Sie herausgesucht.

Beachsoccer Beachsoccer, also Strand-Fußball, wurde erstmals an brasilianischen Küsten gespielt. Von den Regeln und vom Ablauf her dem normalen Fußball ähnlich, wird es jedoch mit weniger Leuten gespielt. Pro Mannschaft treten vier Feldspieler und ein Torwart barfuß am Strand an, die Spielzeit beträgt zehn Minuten und das Siegerteam erhält pro Spiel drei Punkte, beim Unentschieden bekommt jede Mannschaft einen Punkt.

Beachtennis Beachtennis ist erstmals Ende der 1980er Jahre als Turnier am Strand des italienischen Grado bekannt geworden, wo es bis 1998 veranstaltet wurde. Es wird mit Methodikbällen (weichere Bälle, die beim Tennis zum Trainieren von Anfängern benutzt werden) gespielt. Grundlage für das Spiel sind die Tennisregeln, die außer Aufschlagregel und den Zählweisen unverändert bleiben. Gespielt wird mit Tennisschlägern auf einem neun mal neun Meter großem Feld mit einer Netzhöhe von 1,60 Metern oder auf acht mal acht Metern mit einem zehn Zentimeter höheren Netz.

Beachvolleyball Beachvolleyball ist die wohl beliebteste Strandsportart und wird zwei gegen zwei gespielt, statt mit sechs Spielern pro Team. Ansonsten bleiben die Regeln wie beim normalen Volleyball bestehen, allerdings ist das Feld deutlich kleiner. In vielen Parks werden extra Sandflächen aufgeschüttet, damit die vielen Beachvolleyball-Anhänger auch entfernt vom Strand

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/352>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

spielen können.

Footvolley Ebenfalls zwei mal zwei Spieler treten beim Footvolley an, das sich generell am Beachvolleyball orientiert, jedoch nicht mit den Händen gespielt wird. Stattdessen müssen die Spieler mit Fuß, Kopf oder Brust den Ball über das Netz heben. Generell darf der ganze Körper mit Ausnahme von Händen und Armen eingesetzt werden. Gespielt wird bis zu maximal 21 Punkten pro Satz. Die akrobatische Strandsportart wird immer beliebter und hat ihre Wurzeln im fußballbegeisterten Brasilien.

Ultimate Frisbee Als Teamsport für zwei Teams mit je sieben Spielern ist Ultimate Frisbee ein laufintensives Spiel, das neben Wurftechnik und taktischem Denken vor allem Sprintstärke erfordert. Dem American Football ähnlich befinden sich an den Enden des länglichen Spielfeldes zwei 15 bis 20 Meter tiefe Endzonen. Ziel des Spiels ist es, die Scheibe durch schnelles Passspiel, und ohne mit der Scheibe in der Hand zu laufen, in die Endzone des Gegners zu befördern und dort zu fangen. Im Gegensatz zu anderen Sportarten gibt es beim Ultimate Frisbee selbst bei Liga- und Meisterschaftsspielen keine Schiedsrichter. In Selbstverwaltung entscheiden die Spieler über Fouls, was die Fairness fördert.

Speedminton Speedminton ist Badminton, nur viel schneller. Mit Schlägern, die denen aus dem Squash ähnlich sind, werden die Speeder - kleine, schwere Federbälle - auf eine Geschwindigkeit von bis zu 290 Kilometer pro Stunde gebracht. Beim Turnier wird auf einem Tennisfeld gespielt, das auf das hintere Viertel reduziert wird. Wer nur zum Spaß spielt, kann Speedminton jedoch ganz ohne Spielfeldbegrenzungen spielen.

Strandsegeln Schon seit über hundert Jahren ist Strandsegeln als Sport etabliert und trat Überlieferung zu Folge zeitgleich in Australien, Belgien und den USA auf. In Belgien wurde auch 1909 die erste Strandsegel-Regatta veranstaltet. Wer Strandsegeln will, benötigt einen speziellen Strandsegelschein des Deutschen Segler Verbands e.V. (DSV), da beim Strandsegeln extrem hohe Geschwindigkeiten von über 120 Kilometer pro Stunde erreicht werden können.

Kite-Buggy Der Buggy ist ein Dreirad mit lenkbarem Vorderrad und einer starren Hinterachse, den der Fahrer über die Vorderradgabel sowie über einen Lenkdrachen lenkt. Die Windkraft dient als Antrieb und Beschleunigung des Gefährts. Der Drachen ist dabei in der Regel ein vierleiniger, stabloser Schirm. Die Schwierigkeit und Herausforderung ist die Koordination von Drachen und

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/352>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Buggy und das Einschätzen der Windverhältnisse und Reagieren darauf. Wer diese Herausforderungen meistert, wird mit viel Spaß und Sicherheit über den Strand rasen.

FAZIT: Egal für welche Sportart Sie sich begeistern können, am Strand sind die Möglichkeiten für Bewegung fast grenzenlos. Und mit Meeresrauschen im Hintergrund macht jede Sportart gleich doppelt Spaß.