

Die verrückten neuen Freizeittrends

Bislang machten Freizeitsportler im Park vor allem zwei Dinge: Sie kicken oder spielten Federball. Das ist heute

anders: Slackline, Radpolo und Parkour heißen die neuen Trendsportarten fürs Grüne. Wenn es die Sonnenhungrigen

in den Park zieht, sieht man diese Outdoor-Aktivitäten immer häufiger. Probieren Sie's doch einmal aus.



PARKOUR Jedes Hindernis wird einfach übersprungen.



SLACKLINER Balancieren auf dem Band schärft auch die Sinne.



BERGSKATEN Ist im Grunde Snowboarden im Sommer.

Fotos: dpa



BIKEPOLO Erfordert jede Menge Geschick auf dem Zweirad.

► **BIKEPOLO**
Fahrradkuriere in den USA haben Bikepolo erfunden: Die Spieler kurven mit Rädern auf dem Feld umher, um möglichst schnell Tore zu schießen. Dabei ist der Einsatz jedes Zweirads erlaubt. Gespielt wird in zwei Dreierteams auf einem etwa 15 mal 35 Meter großen Feld sowie einem Streethockeyball. Ziel ist es, als erste Mannschaft fünf Tore zu schießen. Dafür hält man sich mit der einen Hand am Lenkrad fest und hält in der anderen den speziellen Bikepoloschläger. Mit diesem Schläger – ein langer Stock, der am unteren Ende quer ein kleines Rohr hat – wird der Ball übers Spielfeld manövriert. Der Schlägerschaft kann beispielsweise ein Skistöck oder Golschläger oder Bambusrohr sein, er sollte maximal ein Meter lang sein. Der zylinderförmige Schlägerkopf ist aus Plastik oder manchmal aus Holz – aber nie aus Metall. In Berlin und München gibt es feste Trainingstermine.
Fazit: Erfordert ganz schön viel Geschick.
Ausrüstung: Rad und Schläger (meist der Marke Eigenbau).

► **SLACKLINER**
Slackliner erobern immer mehr Parks. Sie spannen ein schmales, wenige Zentimeter breites Band zwischen zwei Bäume und balancieren darauf. „Anfänger fangen erst einmal in Kniehöhe an“, sagt Stefan Junghanns aus Dresden. Wenn sie herunterfallen, passiert nicht viel. So können sie lernen, auf dem schmalen Band zu balancieren und kleine Kunststücke zu vollführen. Fortgeschrittene spannen ihr Seil nicht nur mehrere Meter hoch, sie nehmen auch schmalere Bänder oder suchen sich Bäume, die weiter voneinander entfernt stehen – dann wackelt es mehr. „Slackliner ist nicht nur körperlich anstrengend, sondern schärft die Sinne und entspannt ungemein“, sagt Junghanns, der selber seit vier Jahren dabei ist. Einsteigersets mit einem Band, Schlingen für die Baumstämme und einer Festspannhilfe gibt es in Sport- und Bergsteigerläden zum Preis ab etwa 50 Euro.
Fazit: Slackliner müssen mehr als nur schwindelfrei sein.
Ausrüstung: Sell & Co. ab etwa 50 Euro.

► **PARKOUR**
Noch weniger Hilfsmittel brauchen Parkour-Fans: Sie springen einfach über alles hinweg, was ihnen im Weg steht. Parkour-Läufer klettern in Windeseile Mauern hoch, hüpfen scheinbar mühelos über Parkbänke und schwingen sich über Geländer – und das alles mit der eigenen Körperkraft. „Es geht darum, die gegebenen Hindernisse in der Natur und der Stadt zu nutzen“, erklärt Sandra Hess, Präsidentin der Parkour Association Deutschland im sächsischen Auerbach. Wie man sie überwindet, ist der eigenen Kreativität überlassen. „Feste Regeln gibt es nicht, stattdessen kann man klettern, springen, balancieren, sich hangeln oder schwingen oder wie beim Bocksprung über das Hindernis hinwegspringen.“ Anfänger sollten erst ein paar Grundtechniken wie das richtige Landen und Abrollen lernen. Und: „Mädchen springen meist nicht so weit wie Jungen“, sagt Hess.
Fazit: Macht mit einem Trainingspartner größeren Spaß.
Ausrüstung: Normale Sportschuhe.

► **BERGSKATEN**
Bergskater schwingen sich mit Mountainboards über sommerliche Pisten – samt ausgedehnten Abfahrten und waghalsigen Sprüngen. Ausgestattet mit luftgefüllten Reifen, lässt sich mit den Mountainboards fast jede Wiese meistern – und eben auch die ungenutzte Skipiste. Das Mountainboarding hat viel mit dem Snowboarding gemein, sagt Winfried Turner, Vorsitzender der „All Terrain Board Association“ (ATBA) aus Iserlohn (Nordrhein-Westfalen). Der besondere Reiz liege darin, auch im Frühling und Sommer Wiesen herunterzufahren. Der richtige Kick entstehe dadurch, dass die Boards keine Bremsen haben. Die Geschwindigkeit lasse sich wie beim Snowboarden nur durch Kurvenfahren verringern. Mountainboards unterscheiden sich von Skateboards auch darin, dass sie eine Bindung haben.
Fazit: Bergskaten sollte man der Umwelt zuliebe nur auf Spezialpisten.
Ausrüstung: Gute Einsteigerboards ab 160, Profiboards 600 Euro.