

Erste Schritte in neuen Sportarten: Trampolin, Skateboard und Bouldern entdecken

Entdecken Sie in Bad Kreuznach/Saarbrücken drei Olympiasportarten: Trampolinturnen, Skateboarding und Bouldern - ideal für Anfänger!

Das Interesse an weniger bekannten Sportarten hat durch die Olympischen Spiele einen wachsenden Auftrieb erfahren. Viele Menschen entdecken dabei die Freude an neuen Aktivitäten, die zuvor möglicherweise nicht im Fokus standen. Dies gibt nicht nur ein Gefühl der Inspiration, sondern fördert auch die körperliche Fitness und das Gemeinwohl in den Städten, in denen diese Sportarten ausgeübt werden.

Trampolin: Ein Hauch von Freiheit

Trampolinspringen wird oft als „Sekundentraum vom Fliegen“ beschrieben. Steffen Eislöffel, ein Bundesstützpunkttrainer, hebt die Faszination dieses Sports hervor. Bei Wettkämpfen erreichen Springer beeindruckende Höhen von über acht Metern. Für Anfänger hingegen gibt es wichtige Tipps, um Verletzungen zu vermeiden und die Flugkunst schrittweise zu erlernen.

Regeln für einen gelungenen Sprung

- ****Herantasten****: Bei den ersten Sprüngen gilt es, das Gefühl für das Trampolin zu entwickeln. Sprung für Sprung wird das Selbstvertrauen gestärkt.
- ****Allein springen****: Um den „Konter-Schwung“ zu vermeiden, empfehlen Experten, zunächst alleine zu

springen.

- ****Sicher fallen****: Wenn das Gleichgewicht verloren geht, sollte man versuchen, sich zur Seite oder auf den Rücken zu drehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Bouldern: Klettern ohne Seil

Bouldern, eine Disziplin, die 2021 im Rahmen der Olympischen Spiele populär wurde, begeistert viele, jedoch ist es wichtig, bestimmte Grundlagen zu beachten. Da es keine Sicherungsseile gibt, müssen Boulderer Höhenangst überwinden, wobei dicke Sicherheitsmatten die Sturzgefahr minimieren.

Richtig vorbereiten für die Boulderhalle

Für gutes Klettern sind spezielle Kletterschuhe notwendig, die in vielen Hallen ausgeliehen werden können. Diese Schuhe bieten nicht nur Halt, sondern sind auch eng geschnitten, um die Präzision beim Klettern zu erhöhen. Zusätzlich sollte bequeme Sportkleidung getragen werden, um uneingeschränkte Bewegungsfreiheit zu ermöglichen.

Die richtige Technik beim Klettern

Eine erfolgreiche Klettertechnik erfordert die richtige Körperbalance. Anfänger sollten lernen, ihre Beine für den Aufstieg einzusetzen und die Arme gestreckt zu halten, um unnötige Ermüdung zu vermeiden. Ein wichtiger Tipp ist die Drei-Punkt-Regel: Immer müssen drei Gliedmaßen Kontakt zur Wand haben, damit das Gleichgewicht gesichert bleibt.

Skateboarden: Ein Spiel mit der Schwerkraft

Das Skateboarding ist nicht nur eine Form der sportlichen Betätigung, sondern auch ein Ausdruck von Kreativität und

Individualität. Die Disziplinen Park und Street sind charakteristisch für diese Sportart. Anfänger sollten Wert auf geeignetes Schuhwerk legen, da eher flache Sohlen mehr Gefühl für das Board geben und das Risiko von Verletzungen reduzieren.

Sicheres Fahren auf dem Skateboard

Das Gefühl für das Gleichgewicht auf dem Skateboard zu entwickeln, ist entscheidend für den Erfolg. Anfänger sollten zunächst an Wänden oder mit Hilfe von erfahrenen Skatern trainieren. Ein häufiger Fehler ist das zu starke Zurücklehnen beim Fahren, was zu Stürzen führt.

Die Faszination neuer Sportarten

Das Probieren neuer Sportarten wirkt nicht nur gesundheitsfördernd, sondern bereichert auch das soziale Miteinander. Die Spiegelung solcher Trends in der Gesellschaft zeigt einen Wandel hin zu mehr Aktivität und Gemeinschaftssinn. Die Olympischen Spiele fungieren hierbei als Katalysator für viele Menschen, die sich für Sportarten begeistern, an denen sie zuvor kein Interesse hatten.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de