

SPORTARTENBESCHRIEB Der Sportartenbeschrieb sollte den Workshopteilnehmer helfen, sich etwas unter der Sportart vorstellen zu können:

Slalom- und Longboard

Slalom- und Longboards garantieren die pure Lust an der Fliehkraft und am Gleiten. Durch das flexible, vorgespannte Deck können die Slalom- und Longboards auch nur aus dem Schwung heraus, ohne am Boden abzustossen, beschleunigt werden. Ein geübter Skater ist dabei fast so schnell wie ein Radfahrer. Nach dem Erlernen der Basics wie Gleichgewicht halten, Kurvenfahren und Bremsen wird diese Antriebstechnik geübt.

Eine ideale Übung für Snowboarder, die auch auf dem Asphalt an ihrer Carvingtechnik feilen wollen. Zum Schluss wird das Gelernte und der eigene Mut mit der Abfahrt unserer Startrampe erprobt – und mit einem persönlichen Erfolgserlebnis belohnt.

Footbag

Mit dem Footbag kommt einfach und überall Bewegung in den Alltag, alleine oder in Gruppen, ob auf dem Pausenplatz, in Parks oder an Bushaltestellen. Ziel ist es, den kleinen Ball so oft wie möglich zu jonglieren oder abzugeben, ohne dass dieser zu Boden fällt. Im Kurs beginnen wir zuerst mit dem einfachen Kick, dem gegenseitigen zuspielen. Danach wird gelernt, wie man den Footbag mit dem Fuss auf verschiedene Arten auffangen kann. Mit diesen Basics ausgestattet übt man sich im Freestyle-Jonglieren.

Dabei können Tricks mit tollen Namen wie Scorpion's Tail, Vortex und Blurry Drifter angewendet werden. Zur Krönung wird das 4Square gespielt – ein ideales Game für die Pausen: Gruppen ab vier Personen stellen sich so auf, dass jede in einem eigenen Feld steht. Der Footbag wird nun einander zugespielt. Dabei muss das eigene Feld verteidigt werden, damit der Footbag nicht dort zu Boden fällt.

Aber eines ist sicher: Die Schwerkraft siegt immer. Dies ist auch das Motto beim Footbagen, deshalb lauten die zwei einzigen Regeln: Nach dem Aufnehmen den Bag immer zu einem Mitspieler einwerfen und sich nie entschuldigen, wenn die Schwerkraft mal wieder einen Punkt macht.

Capoeira

Die Mischung zwischen Kong Fu und Brakdance kommt aus dem Norden Brasiliens und nennt sich Capoeira: Eine Kanpftanz-Sportart, welche mit Rhythmen des Brasilianischen Volkes unterstützt wird.

Capoeira ist in Brasilien vor ca. 300 Jahren zur Zeit der Sklaverei entstanden. Die Sklaven entwickelten diesen Kampfstil aus den Tänzen, die sie aus Afrika mitbrachten. So wehrten sie sich gegen die tägliche Gewalt auf den Plantagen.

Es handelt sich um ein athletisches Spiel bei dem Elastizität und Körperbeherrschung gefordert werden. Trotzdem ist es kein Wettkampf um Punkte oder mit dem Ziel zu siegen, sondern ein Spiel zwischen Angriff und Abwehr, das stets von traditioneller Musik und Gesang begleitet wird, die direkten Einfluß auf das Spiel ausüben.

Vom erfahrenen Capoeirista wird erwartet, dass er nicht nur angreifen und sich verteidigen kann, sondern er muss auch akrobatische Sprünge und die vielen aus dem Tierreich entlehnten - das Spiel ausschmückenden - Bewegungen (Floreios) beherrschen.

Voraussetzung für Capoeira ist nicht absolute Fitness, sondern Spaß an Bewegung zur Musik und Neugier auf eine Einheit aus Tanz, Kampf und Spiel. Daher ist Capoeira für alle gleichermaßen geeignet.

Freecycle

In diesem Kurs wird das 1x1 der Fahrrad-Beherrschung und somit der Einstieg aufs BMX, Flatland, Radball oder Kunstrad erlernt. Zuerst mit den Basics, dem Fahren und Bremsen, Gleichgewichts- und Technikübungen. Talentierten kann nach kurzer Zeit auch stylische Tricks und Techniken beigebracht werden. Die speziell entwickelte Hinterrad-Nabe (eine Weltneuheit) mit Freilauf sowie Starrlauf-Übersetzung eröffnet eine neue Dimension im Radfahren, wie z.B das Rückwärtsfahren.

Zudem schult das Freecycle-Funbike die koordinativen Fähigkeiten. Ausserdem wird je nach Zeit auch noch Bike-Polo gespielt. Die SchülerInnen werden in zwei Gruppen à 5 Personen eingeteilt und danach wird auf dem Bike mit speziellen Poloschläger und einem Streethockeyball ein Match gespielt. Das Freecyclen wurde vom 2-fachen Radballweltmeister Peter Jiricek erfunden und entwickelt, der sein Wissen und Können in den Workshops gleich selbst weitergibt.

Breakdance

Breakdance gehört nicht nur zum Hip-Hop, Breakdance ist Hip-Hop. Dabei werden tänzerische Elemente mit akrobatischen verbunden und dabei die Körperbeherrschung gefördert. Im Kurs wird nach dem Aufwärmen der Sixstep erlernt, welcher als grundlegender Tanzschritt die Basis für weitere Kunststücke bildet. Schritt für Schritt werden je nach Fortschritt der Teilnehmenden weitere Moves

einstudiert – oder ein Freeze. Bei diesem Kunststück verharrt man in einer Position, als wäre man eingefroren. Dabei können Tänzerinnen oder Tänzer auch eigene Kreationen einbringen, den Variationen sind keine Grenzen gesetzt.

So kann sich jede und jeder individuell weiterentwickeln. Gerade Breakdance bietet den Jugendlichen ein Ventil, um ihre Energie sinnvoll loszuwerden. Denn Breakdance wird als Wettbewerb – oder eben "Battle" – praktiziert. Dabei duelliert man sich gegenseitig mit den kreativsten Moves, aber ohne sich zu berühren.

Frisbee Ultimate

Die Frisbee-Scheibe vereint eine Vielzahl an Sportarten, die bekanntesten sind Ultimate Frisbee, Disc-Golf und Freestyle. Beim Freestyle wird eine kreative Kür mit akrobatischen Elementen und Musik, alleine oder in einer Kleingruppe, mit der Scheibe eingeübt und beim Disc-Golf wird ein Geländeparcour mit einer Frisbeescheibe gespielt, wobei es immer gilt, möglichst wenig Würfe für ein Loch bzw. einen Korb zu benötigen. Ultimate Frisbee ist eine rasante und kreative Teamsportart, die vielleicht schnellste auf Rasen oder Sand überhaupt! Gespielt wird 7 gegen 7 auf einem 100 Meter langen und 37 Meter breiten Feld.

Im Kurs erlernen die Jugendlichen spielerisch die Grundwürfe Backhand, Sidearm und Overhead. Neben der Wurftechnik werden auch Raum- und Spielverständnis, Teamkompetenzen und Fairplay vermittelt, schliesslich kennt gerade Ultimate Frisbee auch auf höchstem Weltklasseniveau keine Schiedsrichter! Weil Ultimate Frisbee eine gemischte Division hat und ohne Körperkontakt gespielt wird, ist es eine tolle Sportart für gemischte Gruppen. Auch im Frisbee-Kurs werden Matches gespielt, hier geht es darum, sich gemeinsam so richtig auszupowern!