

# ALTER, SCHWEBE!

## Die neuen Trendsportarten: Von Crossboccia bis Slacklines

Okay, Joggen oder Nordic Walking ist ganz nett, aber auf Dauer irgendwie subgääähnnial. Du willst mehr was mit Spaß, einen Sport mit Spannung, der dennoch effektiv deine Schokopolster zum schmelzen bringt? Wir eiern nicht lange rum und stellen dir die neuen Trendsportarten vor, die deine Stadt in einen aufregenden Spielplatz verwandeln.

### SLACKLINES



#### URSPRUNG

Was in Kalifornien vor mehr als 20 Jahren mit ein paar Kletterern im Yosemite-Nationalpark begann, begeistert heute auch hierzulande Jung und Alt. Der Begriff bedeutet übersetzt „lockeres Band“.



#### SO GEHTS

Slacken ist wie Seiltanzen. Du balancierst dabei auf einem Gurtband, das sich allerdings sehr dynamisch verhält und so ein ständiges aktives Ausgleichen deiner Eigenbewegung verlangt.



#### LOCATION

Man macht es im Park, im heimischen Garten oder beim Grillen mit Freunden. In diesen Tagen sieht man im Freien überall Menschen, die über dem Boden zu schweben scheinen.



#### EQUIPMENT

Das wichtigste Utensil ist natürlich die Slackline selbst. Meistens wird ein Schlauchband mit bis zu 50 mm Breite verwendet. Preis: ab 75 € unter [www.doslackline.com](http://www.doslackline.com)



#### FIT-FAKTOR

Beim Slacken werden neben dem Balancegefühl die allgemeine Koordination und dein Konzentrationsvermögen geschult.



## CROSSBOULE C<sup>3</sup> SPASS IN DER 3. DIMENSION

McFit hat über 900.000 Mitglieder. Klar, dass sich darunter auch der ein oder andere geniale Geist versteckt. So wie Mark aus dem Studio Köln-Kalk. Der 33-jährige Diplom-Designer hatte gerade nichts Besseres zu tun und so erfand er einfach mal eben die Sportart Crossboule c<sup>3</sup>. Warum? „Ganz einfach“, erzählt Mark. „Es war mir schlicht zu langweilig, immer nur innerhalb eines vorgeschriebenen Feldes die Kugel zu werfen, und in der zubetonierten Stadt rollen die harten Stahlkugeln unkontrollierbar durch die Gegend.“ Der gebürtige Rumäne wollte nicht nur auf geraden Ebenen spielen, sondern auch dort, wo er gerade Lust dazu hat: Im Treppenhaus der Uni, auf dem Weg zur Arbeit oder in der McFit-Tiefgarage. Da zu der Zeit viele seiner Freunde Hackysacks hatten, aber keiner so richtig damit umgehen konnte, hatte der kölsche Kugelking die Idee, das Rentnerspiel Boule mit Hackysacks zu kombinieren. „Nach einigen Prototypen hatte ich endlich den optimalen Crossboule, der sowohl einige Zeit kontrolliert rollen kann, da er kleinere Unebenheiten schluckt, als auch nach einem Wurf liegen bleibt und nicht wegrollt“, sagt der stolze Erfinder.

## SKATEN FÜR LUSCHEN

So konnte Mark endlich an den Stellen Crossboule spielen, an denen er früher skatete. „Ich nenne das Spiel deshalb manchmal auch ‚Skaten für Luschen‘, da man sich nicht mehr wehtut, aber an coolen Locations eine Menge Spaß hat.“ Dabei ist die Grundidee des Boules erhalten geblieben: Jeder Spieler bekommt drei Bälle und muss versuchen, sie möglichst nah an den Zielball heranzuworfen. Neu ist, dass die Location frei gewählt werden kann. „Wichtig ist für mich auch, das Crossboule c<sup>3</sup> ein relativ offenes Spiel ist“, erläutert das McFit-Mitglied. „Wir haben zum Beispiel ein Forum, in dem den Regeln neue Modifikationen hinzugefügt werden, die dem Sport immer wieder neue Impulse geben.“

**Unser Fazit:** Kein Sport, der deine Muckis sonderlich wachsen lässt, aber einfach viel Laune bringt.



### URSPRUNG

Crossboule c<sup>3</sup> ist inspiriert von Boule, Bosseln und Skaten. Erfunden hats das Kölner McFit-Mitglied Mark. Durch die speziellen Bälle ist es möglich, dein komplettes dreidimensionales Umfeld einzubauen.



### SO GEHTS

Ähnlich dem klassischen Boule-Spiel muss jeder Spieler mit seinen drei Kugeln in die Nähe der Zielkugel gelangen. Da beim Crossboule allerdings softe Kugeln verwendet werden, kann man es überall spielen.



### LOCATION

Wirf die Crossboules auf Tische, Treppen, Bänke, Bäume oder ins Wasser – jeder Gegenstand ist spielbar. Auf der Suche nach neuen Herausforderungen werden deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt.



### EQUIPMENT

Die Oberfläche der Kugeln besteht aus dem widerstandsfähigen Kunstleder Amara. Ein Spielball hat einen Durchmesser von ca. 7,5 cm und wiegt ca. 150 g. Preis: ab 20 € unter [www.crossboule.com](http://www.crossboule.com)



### FIT-FAKTOR

Zugegeben, besonders anstrengend ist Crossboule nicht und so wundert es kaum, dass du höchstens einen Muskelkater im Gesicht bekommst – vom vielen Lachen. Aber das soll ja auch gesund sein.



Mark: Crossboule-Erfinder und McFit-Mitglied aus Köln



ATEMBERAUBENDE FLUGEINLAGEN +  
HOCHGESCHWINDIGKEITSLANDUNGEN  
MIT BIS ZU 180 KM/H = SWOOPING



### URSPRUNG

Swooping bedeutet soviel wie Herabschießen und ist eine neue Disziplin im Fallschirmsport.



### SO GEHTS

Beim Swooping werden die sehr kleinen Fallschirme durch eine Drehung auf eine Vertikalgeschwindigkeit von bis zu 180 km/h beschleunigt. Ziel ist es, so lange und so dicht wie möglich über dem Boden zu gleiten.



### LOCATION

In Deutschland gibt es drei künstliche Swooponds (Leipzig, Fehrbellin, Bad Lippspringe). Natürlich kann man auch auf Seen oder über der Erde swoopen.



### EQUIPMENT

Um dich aus 1.000 Metern in die Tiefe zu schmeißen und zu swoopen, brauchst du zum einen viel Sprungerfahrung und zum anderen einen kleinen, aber agilen Hochleistungsfallschirm (8 bis 9 m<sup>2</sup>).



### FIT-FAKTOR

Beim Swooping gilt es, im ganzen Körper Spannung zu halten, so trainierst du nebenbei deine Kraftausdauer.





## URSPRUNG

Stand Up Paddling, der Trendsport auf der diesjährigen Messe Boot und Fun in Berlin. Dennoch wurde er bereits vor mehr als 50 Jahren in Hawaii als Workout-Training für wellenlose Tage erfunden.



## SO GEHTS

Es ist einfach und macht von der ersten Minute an Spaß, ohne lange Lernphase. Der Stand Up Paddler steht auf einem Board und bewegt sich durch Paddelschläge im Wasser fort. Wer hätte das gedacht?



## LOCATION

Das Stehpaddeln kann auf allen Gewässern ausgeübt werden, da man weder Wind noch Wellen benötigt.



## EQUIPMENT

Benötigt werden lediglich Board, Stechpaddel und eine Handbreit Wasser unterm Kiel. Ab 600 € unter [www.onlinesurfshop.de](http://www.onlinesurfshop.de)



## FIT-FAKTOR

Die Ruderbewegung im Stehen trainiert deinen ganzen Körper, insbesondere die Rückenmuskulatur. Gleichzeitig wird dein Gleichgewichtssinn geschult.



## STAND UP PADDLING

STAND UP AND FIGHT: BEIM „SUP“  
KANNST DU DICH TOTAL AUSPORNEN,  
ABER AUCH LANGSAM DAHINGLEITEN

© Fotos: [www.streetsurfing-shop.de](http://www.streetsurfing-shop.de), Sean Davey/Aurore Photos



## URSPRUNG

Streetsurfing hat seine Wurzeln in den USA und ist eine Abwandlung vom Skaten. Damit Surfen auf der Straße möglich ist, benötigt man ein entsprechendes Sportgerät – ein Waveboard.



## SO GEHTS

Mit dem Board erlebst du eine ganz neue Fahrdynamik – eine Mischung aus Surfen und Snowboarden. Nur kannst du beim Wellenreiten auf dem Asphalt mit viel extremeren Manövern auf dicke Hose machen.



## LOCATION

Überall dort, wo du skaten kannst. Aber: Für die Waveboards gibt es auch Kufen, so hast du sogar im Winter viel Vergnügen.



## EQUIPMENT

Mit dem Waveboard fährt – oder besser gleitet – man wellenartig über den Asphalt. Der Vorteil: Du musst dich nicht immer wieder mit einem Fuß abstoßen. Preis: ca. 100 € unter [www.streetsurfing-shop.de](http://www.streetsurfing-shop.de)



## FIT-FAKTOR

Wie beim Skaten wird auch beim Streetsurfing deine Balance- und Ausdauerfähigkeit trainiert.



## STREETSURFING





**INDO-BOARD**



**URSPRUNG**

Der Surfer Hunter Joslin entwickelte das Indo-Board über eine Zeitspanne von 25 Jahren. Das Brett wurde ursprünglich entworfen, um Surfern außerhalb des Wassers ein Trainingsgerät zu geben.



**SO GEHTS**

Das Ziel ist es, den „Surfsimulator“ so lange wie möglich zu reiten, während das Board nicht den Boden berühren darf. Klingt schwer, ist es aber nicht. Innerhalb von zehn Minuten kann sich jeder darauf bewegen.



**LOCATION**

Für das Boarden werden nicht mehr als ungefähr 2 x 2 Meter Platz und eine ebene Fläche benötigt. Für Anfänger wird der Einsatz auf einer Teppichunterlage empfohlen.



**EQUIPMENT**

Der Surfsimulator besteht aus einem breiten, stabilen Brett und einer Walze, auf der man das Brett hin- und herrollt. Preis: ab 120 € unter [www.indogermany.de](http://www.indogermany.de)



**FIT-FAKTOR**

Das Indo-Board schult Gleichgewicht, Koordination, Beinstärke, Beweglichkeit und verbessert deine allgemeine körperliche Fitness.



**HOCKERN**



**URSPRUNG**

Der Sporthocker ist eine neuartige Synthese aus Sportgerät und Sitzgelegenheit. Er wurde von den Brüdern Michael und Stephan Landschütz entwickelt und macht diese Sportart für jeden möglich.



**SO GEHTS**

Als echter Hockstar kannst du auf dem Teil balancieren, es hinterm Rücken von einer Hand in die andere werfen, mit ihm jonglieren oder quer auf ihm entlanglaufen. Erlaubt ist, was funktioniert. Feste Regeln gibt es nicht.



**LOCATION**

Überall, wo du gerade gehst und stehst bzw. sitzt! Wenn du deine Tricks perfektioniert hast, kannst du auf dem Kieler Hocktoberfest mit der Elite um den Titel „Meister von der Welt“ kippeln.



**EQUIPMENT**

So ein Sporthocker besteht aus Kunststoff, wiegt etwa zwei Kilogramm, ist in der Mitte schmal und hat oben und unten eine flache Sitzfläche. Preis: ca. 100 € unter [www.sporthocker.com](http://www.sporthocker.com)



**FIT-FAKTOR**

Der Sporthocker verbindet Balance- und Koordinationsstraining mit Spaß. Mittlerweile wird der Sporthocker auch in Schulen eingesetzt und das Feedback ist bisher großartig. Hock'n'Roll.



# EINE NEUE MUSKELAUFBAU DIMENSION

**IRONMAXX®**  
BODYBUILDING | FITNESS | DIÄT | GESUNDHEIT

**Propak® All-In-One Bodybuilding Formula:**

- Enthält 39 kraftvolle Muskelaufbau-Nährstoffe
- Gewaltige Zunahme an Muskelmasse in 4-8 Wochen!
- Extremer Kraftaufbau!
- Fettfreies Muskelwachstum!
- Verbesserte Regeneration der Muskulatur!
- Hohe Bioverfügbarkeit!
- Testosteron-Cofaktoren enthalten!
- Hochmolekulare Transportmatrix!
- Insulogene Nährstoffe!
- Pro-ATP-Nährsubstrate!
- Osmotischer Mineralstoffkomplex!
- Vitamine und Mineralstoffe zugesetzt!
- Exzellentes Aminogramm!
- Feines Pulver - Beste Löslichkeit!
- Erhältlich in den Geschmacksrichtungen Vanille, Erdbeere, Schokolade & Mocca-Stracciatella
- Sehr gut verträglich!

**Jetzt € 500 Gutschein gewinnen.**

In welcher deutschen Stadt hat **IRONMAXX®** im März 2010 einen neuen Shop eröffnet?

Teilnahme und Teilnahmebedingungen: [www.ironmaxx.de/500-euro](http://www.ironmaxx.de/500-euro)

# SPORTLERNÄHRUNG MIT SYSTEM

**SYN**  
SHAPE YOU NUTRITION

**NEU!**

**SYNPROTEIN 80** 12,90 € (300g)  
**SYNWHEY WHEY PROTEIN** 11,90 € (500g)  
**AMINO FLUID** 18,90 € (1 Liter)  
**CREA** 10,90 € (120 Kapseln)  
**BCAA** 14,90 € (120 Kapseln)  
**CREATIN 100** 16,90 € (300g)

**NICHT ALLES IST BANANE**

ShapeYOU Nutrition – Auch eine Frage guten Geschmacks.

Unser SYNPRO80- und SYNWhey gibt es zwar nicht in der Geschmacksrichtung Banane, dafür aber z. B. mit Schoko-, Vanille-, Ananas-Coconut-, Mascarpone-Plüsch-Maracuja-, Kirsch-Joghurt-, Waldfrucht-, Erdbeer-Rhabarber-, Kirsch-Banane-, Cookie- und Zitronen-Buttermilch-Geschmack.

AB SOFORT EXKLUSIV BEI

**Shape YOU**  
die Form macht's!

[www.ShapeYOU.de](http://www.ShapeYOU.de)  
Telefon: 0471 / 92 92 124

1. Pluspunkt: Deutsches Erzeugnis 2. Pluspunkt: Auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt 3. Pluspunkt: Produziert nach neuesten Erkenntnissen 4. Pluspunkt: Direkte Lieferung kein Zwischenhandel 5. Pluspunkt: Mit Liebe hergestellt - Wir lieben den Sport, wir lieben unsere Arbeit und natürlich unsere Kunden. Was liegt da näher als dafür Sorge zu tragen, dass die von uns angebotenen Produkte mit der gleichen Liebe und Sorgfalt hergestellt werden! **Haben Sie ihre Liebe zu unseren SYN-Produkten auch schon entdeckt?**