

## Trendsport in Berlin

### Außergewöhnliche Sportarten im Fokus





# **Trendsport in Berlin**

## Außergewöhnliche Sportarten im Fokus

Februar 2016

**Hinweis:** Die Auswahl der aufgeführten Sportanbieter erhebt **keinen Anspruch auf Vollständigkeit**. Eingetragene Vereine und staatliche Hochschulen, die Trendsportarten anbieten und in dieser Broschüre nicht erwähnt werden, können auf unserer Internetseite [www.berlin.de/sen/inneres/sport/sportangebote/trend-und-funsport](http://www.berlin.de/sen/inneres/sport/sportangebote/trend-und-funsport) ergänzt werden. Bitte wenden Sie sich hierzu an Frau Siggelkow.

Die Angabe von **Kontaktdaten kommerzieller Sportanbieter** ist in dieser Publikation **aus rechtlichen Gründen nicht möglich**. Weitere Sportanbieter können mittels Suchmaschine im Internet gefunden werden.

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Sie blättern gerade in einer Broschüre, die ab dem Zeitpunkt ihres Erscheinens im Grunde schon wieder überholt sein kann. Denn jeder Versuch, einen Trend zu beschreiben, wird nie hundertprozentig mit der Wirklichkeit übereinstimmen. So ist es auch in der Welt des Sports: Was heute noch ein Trend ist, kann morgen schon von der Bildfläche verschwinden oder sich zu einer etablierten, vielleicht sogar olympischen Sportart weiterentwickeln. Beachvolleyball, BMX oder Skateboard sind gute Beispiele dafür.

Die Sportmetropole Berlin ist ein Großraumlabor für immer neue Sportarten: Klassische Sportarten werden dem Zeitgeist entsprechend mit mehr Tempo oder einem größeren Spaßfaktor angereichert, wie beim Speed Badminton oder Bubble Football. Es entstehen aber auch Sportarten, die dem Lebensgefühl in einer Großstadt wie Berlin entsprechen – Parkour oder Fahrrad-Trial sind ganz besonders urbane Sportarten. Sport wird dabei teilweise zu einer kulturellen Ausdrucksform, mit eigener Philosophie oder einem eigenen Kleidungs- und Musikstil. Zudem verschieben sich die Ansprüche an die Ausübung von Sport auf ein Rund-um-die-Uhr-Angebot, so ist zum Beispiel Calisthenics oder Freeletics in den frühen Morgenstunden oder der Mittagspause genauso möglich wie zur Abendzeit. Ein Leben in der Großstadt Berlin schließt für viele auch das Bedürfnis nach Auszeiten zur Ruhe und Entspannung ein – Stand Up Paddling oder Slackline erleben auch deshalb einen großen Zuspruch.

Insbesondere in den Berliner Parks beobachten wir einen Boom an Trendsportarten, zum Beispiel mit den Kiteboardern oder den Juggern auf dem Tempelhofer Feld. Weitere Hotspots des Trendsports sind der zuletzt eröffnete Park am Gleisdreieck, der mitunter schon als Berlins



**Andreas Statzkowski**  
Staatssekretär für Sport  
des Landes Berlin

größtes Fitnessstudio unter freiem Himmel bezeichnet wird, sowie das Poststadion mit Berlins größtem Street-Workout-Park.

So vielfältig das Angebot an Trendsportarten auch ist, so unübersichtlich ist es auch. Mit dieser Broschüre wollen wir einen Einblick in die Berliner Trendsportszene geben. Wir wollen Ihnen die Trendsportarten erklären, die wir in Berlin beobachtet haben – ohne dabei einen Anspruch auf Vollständigkeit erheben zu wollen. Viele Berliner Protagonisten der Trendsportszene standen uns dabei mit ihrem Wissen und ihren Praxiserfahrungen zur Seite. Bei allen Beteiligten bedanke ich mich ganz herzlich für die tatkräftige Unterstützung!

Wichtig ist uns auch, Ihnen die Kriterien für unsere Auswahl zu erklären, denn eine allgemeingültige Definition von Trendsport gibt es nicht. Deshalb haben wir uns daran orientiert, ob die jeweilige Trendsportart einen wachsenden Zuspruch findet, einen Trainingseffekt hat, über eine längere Dauer ausgeführt wird und keine hohen Risikofaktoren aufweist.

Falls eine Sportart auf Ihr Interesse stoßen sollte, können Sie sich an die Sportanbieter wenden – eine kleine Auswahl finden Sie in dieser Broschüre. Wir greifen gerne Ihre Hinweise zu weiteren Trends im Sport auf.

Eine spannende Lektüre wünscht Ihnen

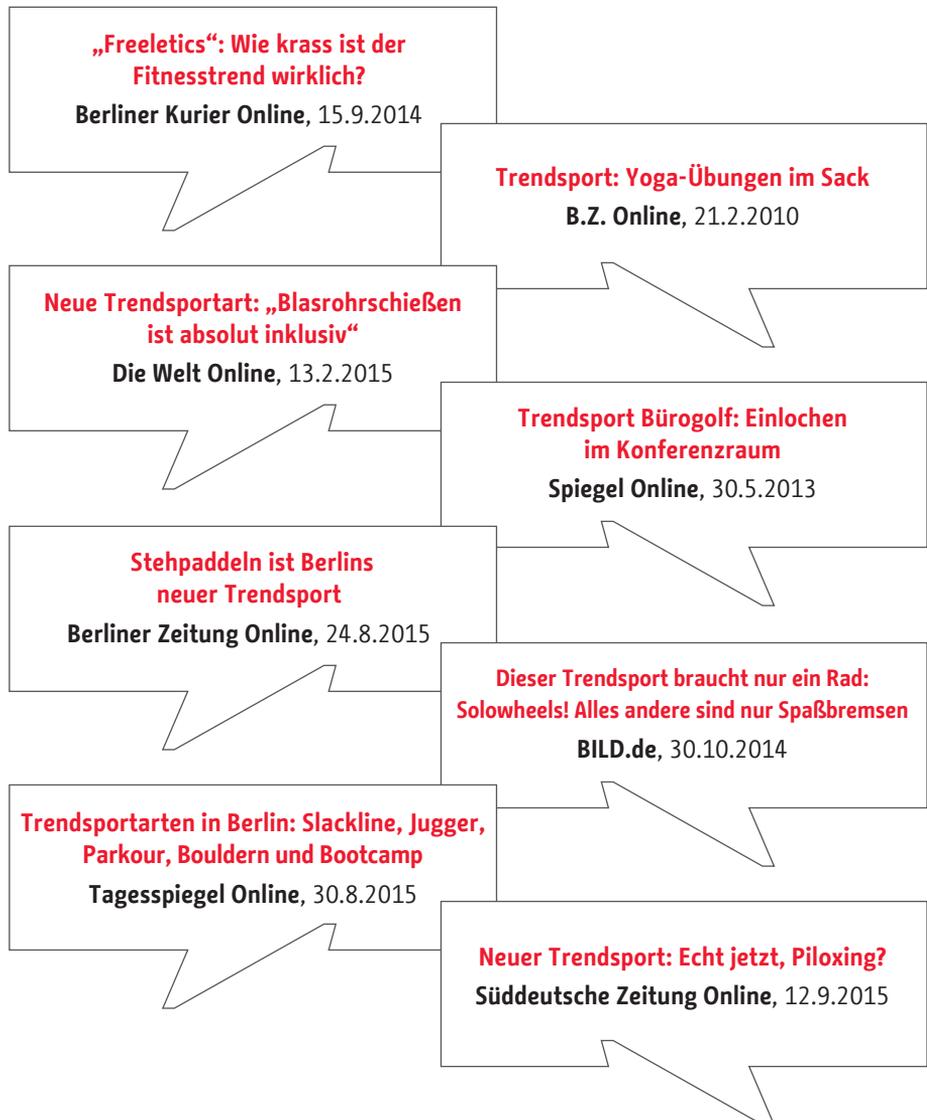
Ihr



Andreas Statzkowski  
*Staatssekretär für Sport des Landes Berlin*

## MEDIENECHO

Auch die Medien haben den Trendsport in den letzten Jahren für sich entdeckt, wobei manchmal vielleicht doch über das Ziel hinausgeschossen wurde: Nicht in jedem Trend steckt zwangsläufig auch echter Sport.



Legende ..... 10

**OUTDOOR 11**

Kitelandboarding ..... 12

Slackline ..... 13

    Interview mit Jonas Weidemann ..... 14

Discgolf ..... 16

Stand Up Paddling ..... 17

    Interview mit Henry Gorowicz ..... 18

Ultimate Frisbee ..... 20

    Interview mit Johannes „Joscha“ Fuchs ..... 21

**SPIELE 23**

Bikepolo ..... 24

Kubb ..... 25

    Interview mit Christopher Storm ..... 26

Padel ..... 28

Jugger ..... 29

Crossboccia ..... 30

Sepak Takraw ..... 31

    Interview mit Ben Lemme ..... 32

Headis ..... 34

Crossminton ..... 35

    Interview mit Janet Köhler ..... 36

Bubble Football ..... 38

**AUSDRUCKSSTARK****39**

Fahrrad-Trial .....	40
Parkour .....	41
<b>Interview</b> mit Martin Gessinger .....	42
Hockern .....	44
Roller Derby .....	45
<b>Interview</b> mit Susanne Hotz .....	46
Tricking .....	48

**GESUNDHEIT & FITNESS****49**

Crossfit .....	50
Calisthenics .....	51
<b>Interview</b> mit Martin Erich Mürre .....	52
Freeletics .....	54
Blasrohrschießen .....	55
<b>Interview</b> mit Michael Pape .....	56

**EINST TREND, HEUTE ETABLIERT****58**

Beachvolleyball – von Gabriele Freytag .....	59
BMX – von Max Tuchtenhagen .....	60
Skateboard – von Tobias Freitag .....	61

## LEGENDE

Direkt neben der Beschreibung jeder Sportart befinden sich stets mehrere Piktogramme, sogenannte „Icons“. Diese Icons symbolisieren verschiedene Eigenschaften und wesentliche Merkmale der jeweiligen Sportart:



Outdoor



Koordination



Indoor



Auge-Hand-Koordination



Einzel sport



Kraft



Eins gegen Eins



Ausdauer



Mannschaftssport



Entspannung



Ball sport



Akrobatik



Rückschlagspiel



Schutzkleidung empfohlen



Fun sport

# OUTDOOR

Die Verbindung von Sport und Natur steht bei den Outdoor-Sportarten im Vordergrund. Berlins Trendsportszene hat dazu die Berliner Parks, Grünanlagen und Gewässer erobert. Die Elemente Wind (Kite-landboarding) und Wasser (Stand Up Paddling) werden genutzt, um Sport zu treiben. Bäume dienen als Halt, um die Slackline zu spannen und Grünflächen werden zu Spielflächen für Ultimate Frisbee und Discgolf.

# KITELANDBOARDING



## Weitere Informationen:

### Kitelandboarding Association e. V.

Georg van Gent

✉ [georg@klba.de](mailto:georg@klba.de)

## Szenetreff:



Alle **kommerziellen Anbieter** finden Sie im Internet.

Beim Kitelandboarding wird ein Board verwendet, das mithilfe eines Lenkdrachens und unter Nutzung der Windkraft beschleunigt wird. Es basiert auf der Wassersportart Kitesurfen, wird jedoch im Gegensatz dazu auf großen, offenen und hindernisfreien Flächen ausgeübt, die einen möglichst festen Untergrund besitzen. Das Tempelhofer Feld ist daher ein sehr beliebter Treffpunkt der Windsportszene.

Das Board ähnelt einem größeren Skateboard mit breiteren Rädern und Achsen. Darüber hinaus sind Bindungen angebracht, damit das Board auch bei Sprüngen an den Füßen bleibt.

Bei Wettkämpfen wird zwischen den Disziplinen Rennen und Freestyle unterschieden. Beim Kitelandboarding werden Höchstgeschwindigkeiten von über 50 km/h erreicht. Deshalb sind Schutzausrüstung (Helm, Ellenbogen- und Knieschützer) sowie höchste Umsicht erforderlich, um sich und andere nicht zu gefährden.



© stilbrand | [www.stilbrand.de](http://www.stilbrand.de)

# SLACKLINE



Slackline ist eine Sportart, bei der auf einem Band balanciert wird, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist. Das Band wird – wie der Sport an sich – Slackline genannt.

Die Slackline ist ein dehnbares Kunstfaserband und meist zwischen 2,5 und 5 Zentimeter breit. Im Gegensatz zum Seiltanzen und anderen Balanceformen dehnt sich die Slackline und verlangt ein stetiges, aktives Ausgleichen.

Häufig werden Bäume als Befestigungspunkte genutzt. Hierbei ist unbedingt auf einen Baumschutz zu achten, um Schäden an den Bäumen zu verhindern und die Slackline zu schonen.

Durch das Slacklinen bzw. Slacken werden Konzentration, Koordination und der Gleichgewichtssinn trainiert. Fortgeschrittene Slacker können Sprünge und verschiedene Tricks auf der Slackline vollführen.



## Weitere Informationen:

### TSV Spandau 1860 e.V.

Askaniering 150

13585 Berlin

☎ 030/37 59 5080

Alle **kommerziellen Anbieter** finden Sie im Internet.

## Mehr zu Slackline

auf der nächsten Seite!



# SLACKLINE

Interview mit Jonas Weidemann (Inhaber von slackliner-berlin.de)



© Nicolas Pasqualini

Interviewpartner  
Jonas Weidemann erkundet  
gerne neue Plätze mit  
seiner Slackline.

## Wie lange dauert es, bis man einigermaßen auf der Slackline laufen kann?

Das Schöne am Slacken ist, dass sich die ersten Fortschritte sehr schnell einstellen. Nach wenigen Stunden kann man halbwegs auf der Line stehen, nach ein bis zwei Tagen die ersten sicheren Schritte machen. Und nach durchschnittlich einer Woche kann man bereits eine kurze Slackline überqueren – ein sehr motivierendes Gefühl.

## Wann sollte man mit dem Slacken beginnen und bis zu welchem Alter kann man noch auf's Band?

Beim Slacklinen gibt es kein zu jung oder zu alt. Sobald ein Kind von sich aus regelmäßig auf die Line möchte, spricht nichts dagegen. Und auch bei Menschen im hohen Alter steht dem Balancieren auf der Slackline bei entsprechender Hilfestellung nichts im Weg. Die positiven Auswirkungen und das wachsende Selbstvertrauen sprechen bei älteren Menschen sogar sehr dafür, mit Slacklines zu arbeiten.

### **Geht man mit der Slackline häufig an den gleichen Platz oder erkundet man lieber ständig neue Orte?**

Das ist wohl sehr abhängig von der Person. Bei mir ist es so, dass ich gerne neue Plätze erkunde und gleichzeitig gerne auch an die Stammplätze gehe, wo man bekannte Leute trifft. In der eigenen Stadt sind es vermutlich dieselben zwei bis drei Plätze, auf Reisen und in unbekannteren Gegenden wird häufiger nach neuen Plätzen Ausschau gehalten.

### **Gab es schon Beschwerden von Naturschützern?**

Beschwerden gab es bestimmt. Meistens wird aber direkt das klärende Gespräch gesucht. Slackliner, die viel trainieren, achten sehr auf die Natur und die Bäume. Immerhin handelt es sich bei den Bäumen um einen wichtigen Teil des Sportgerätes. Deutschlandweit kommt zunehmend das wichtige Thema des Schutzes der Bäume auf. Ohne Baumschutz sollte jedenfalls niemand eine Slackline spannen.

### **Stört es dich, dass Slacklining-Ausrüstungen sogar schon bei Discountern angeboten werden?**

Das ist eine normale Entwicklung, die niemand beeinflussen kann. Was mich hingegen stört, ist mangelhafte oder fehlende Beratung. Häufig bekommen wir auch Anrufe, weil Probleme mit Produkten auftreten, die weder bei uns noch in anderen Slackline-Shops oder im Sportfachhandel erworben wurden. Leider wird auch in den wenigsten Geschäften auf das Thema Baumschutz hingewiesen.

Mit einer Slackline kann fast überall trainiert werden.



© Nicolas Pasqualini

# DISCGOLF



© Werner Szybaliski

Beim Discgolf handelt es sich um eine Frisbee-Sportart in Anlehnung an den Golfsport. Ziel des Spiels ist es, ein spezielles Frisbee (Disc, Golfscheibe) mit möglichst wenigen Wüfren vom Startpunkt in einen Metallkorb zu werfen. In dieser Sportart ist neben einer guten Auge-Hand-Koordination auch die Wurftechnik von großer Bedeutung.



Discgolf kann grundsätzlich mit normalen Frisbees gespielt werden. Ambitionierte Sportlerinnen und Sportler verwenden spezielle Golfscheiben, die analog zum Golfsport für verschiedene Entfernungen und Situationen eingesetzt werden. Zu unterscheiden sind Driver (lange Distanz), Midrange (mittlere Distanz) und Putter (kurze Distanz).

Discgolf wird vornehmlich auf öffentlichen Grünanlagen gespielt. Ein besonderer Reiz der Sportart liegt in der Variation der Bahnen und der Hindernisse. Eine Bahn ist meist zwischen 45 und 120 Metern lang. Derzeit befinden sich ca. 70 Discgolf-Anlagen in Deutschland. Im Volkspark Rehberge in Berlin-Mitte sind zwei Discgolf-Fangkörbe fest installiert, ein Parcours mit 14 Körben ist im Volkspark Potsdam zu finden. Durch mobile Metallkörbe oder das Spielen auf Baumstämme ist es auch außerhalb der befestigten Anlagen möglich, Discgolf zu spielen.

## Weitere Informationen:

### Landesverband Frisbee-sport Berlin / Discgolf

✉ [landesverband@discgolf-berlin.de](mailto:landesverband@discgolf-berlin.de)

## Szenetreff:

Volkspark Rehberge



# STAND UP PADDLING

Stand Up Paddling (abgekürzt SUP) ist eine Wassersportart, bei der sich die Sportlerin bzw. der Sportler auf einem speziellen Surfbrett stehend und unter Zuhilfenahme eines Paddels im Wasser fortbewegt.

Die Größe der Bretter hängt sowohl vom Körpergewicht als auch von den möglichen Einsatzgebieten ab. Unterschieden wird hierbei unter anderem zwischen Flachwasser, Touring & Cruise, Surfing & Wave und Yoga/Fitness. In der Regel ist ein Brett zwischen 3,10 und 3,70 Meter lang und zwischen 0,75 und 0,95 Meter breit. Das Paddel ist meist in der Länge verstellbar und kann daher an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden.

Stand Up Paddling dient allem voran der Gleichgewichtsschulung, allerdings kann der Sport je nach Intensität auch ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining darstellen. Die Intensität bestimmt jedoch jede Person selbst, daher ist Stand Up Paddling äußerst einsteigerfreundlich.



## Weitere Informationen:

### Landes-Kanu-Verband Berlin e.V.

Eisenhammerweg 22 A  
13507 Berlin

☎ 030/43 98 07 10

✉ gorowicz@lkv.berlin

### Wander-Paddler-Havel e.V.

Alt-Heiligensee 112  
13503 Berlin

☎ 030/4 31 31 22

✉ sup-training@  
wander-paddler-  
havel.de

**Weitere Ansprechpartner** auf der nächsten Seite.



**Mehr zu Stand Up Paddling** auf der nächsten Seite!



© Stephan Kleinlein

# STAND UP PADDLING

## Interview mit Henry Gorowicz

(Referent für Stand Up Paddling im Landes-Kanu-Verband Berlin e. V.)



Interviewpartner Henry Gorowicz paddelt seit 2007 regelmäßig auf Berlins Gewässern.

### Wie bist du zum Stand Up Paddling gekommen und wann hattest du dein erstes Paddel in der Hand?

Im Jahr 2006 berichtete das amerikanische Windsurfing-Magazin über Boards, mit denen man im Stehen paddeln, aber auch Windsurfen könne. Für mich war das DIE Option für die Bedingungen auf unseren Gewässern: Paddeln bei Windstille und Windsurfen bei den hier üblichen Windstärken. Im Jahr 2007 legte ich mir ein solches Board zu und bin seitdem nur noch am Paddeln!

### Wie lange dauert es, bis Anfänger einigermaßen sicher auf dem Brett stehen?

Meine langjährige Erfahrung mit den seit 2010 von mir selbst organisierten Anfängerkursen zeigt, dass nach einem zweistündigen Einsteigerkurs 99 Prozent aller Teilnehmer in der Lage sind, sich selbstständig auf dem Wasser fortzubewegen.

Nach ein paar Wochen des Paddelns lohnt es sich, noch ein paar Tricks im Umgang mit dem Board zu erlernen, wie z. B. die verschiedenen Arten des Drehens und Steuerns, Paddeln bei Strömung und Gegenwind sowie verschiedene Paddeltechniken, um das Board schnell und effizient zu bewegen.

### Wird nur im Sommer gepaddelt?

Leider ist es für viele immer noch eine reine Sommersportart. Mit einer Neoprenhose, einer Windstopper-Jacke und Neoprenschuhen kann man schon im April starten und bis Ende Oktober auf dem Wasser unterwegs sein. Davor und

danach sollte man dann schon auf wärmende Kleidung achten. Erst wenn die Gewässer zufrieren, ist es vorbei, dann kann man nur noch in wärmere Klimazonen ausweichen.

### **Kommt es zu Problemen mit anderen Teilnehmern des Wasserverkehrs, wie z. B. Motorbooten, Schiffen, Seglern oder Schwimmern?**

Eigentlich nicht, da es am attraktivsten ist, unter Land zu paddeln, weil man dort auch von den vielen geschützten Uferbereichen und dessen Bewohnern mehr sieht. Als geübter Paddler ist es aber auch kein Problem, sich gleichzeitig mit den anderen Wasserfahrzeugen auf unseren Gewässern zu bewegen. Dennoch sollte man schon sehr umsichtig sein, denn die Berufsschiffahrt hat immer Vorrang. Man kann diese auch leicht unterschätzen, da z. B. die Fahrgeräusche auf dem Wasser erst recht spät wahrnehmbar sind.

### **Es gibt verschiedenste Ausprägungen des SUP: Vom Leistungssport über Sight-Seeing-Touren auf den Flüssen Berlins bis hin zu Yoga auf dem Brett. Wie siehst du die Entwicklung der Sportart, speziell in Berlin?**

Hier bei uns ist das Fahrten-Paddeln wohl am attraktivsten. Die sogenannten Tourenboards mit ihrer gestreckten Outline sind zügig unterwegs. Manche benutzen auch Race-Boards, die nochmals länger und auch schmaler sind; hier beginnt der Bereich des Leistungssports.

Die ursprüngliche Facette des SUP, das Wellenreiten, schließt sich hier in Berlin aus, dafür muss man an die Küste reisen. Yoga auf dem SUP-Board ist bestimmt eine Herausforderung, da das Board seine Eigenbewegung auf dem Wasser hat. Kinder und Jugendliche, die SUP für sich entdecken, werden zeigen, wohin der Weg führt. Das SUP-Polo als Teamsport findet jetzt schon sehr viel Begeisterung.

#### **Weitere Ansprechpartner:**

##### **Windsurfing Verein Berlin e. V.**

Wannseebadweg 46  
14129 Berlin

✉ [sup@windanna.de](mailto:sup@windanna.de)

##### **TU Berlin**

Hochschulsport  
Christian Mundhenk

☎ 030/31424647

✉ [christian.mundhenk@tu-berlin.de](mailto:christian.mundhenk@tu-berlin.de)

#### **Szenetreff:**



Alle **kommerziellen Anbieter** finden Sie im Internet.

# ULTIMATE FRISBEE



## Weitere Informationen:

### Eine Auflistung aller Berliner Teams

finden Sie auf der Webseite des Deutschen Frisbeesport-Verbandes.

### TU Berlin Hochschulsport

Ute Ulm

☎ 030/3147 24 50

✉ ute.ulm@  
tu-berlin.de

### FU Berlin Hochschulsport

☎ 030/8385 8156

✉ info@hochschul-  
sport.fu-berlin.de

Ultimate Frisbee (verkürzt: Ultimate) ist ein Frisbeesport, dessen Grundregeln denen des American Football ähneln. Ziel des Spiels ist es, das Frisbee in der Endzone des gegnerischen Teams zu fangen und somit Punkte für das eigene Team zu erzielen. Ein großer Unterschied zum American Football besteht darin, dass Ultimate grundsätzlich ein kontaktloser Sport ist und die Spielerinnen und Spieler nicht laufen dürfen, während sie das Frisbee in der Hand halten.

Ein Ultimate-Feld umfasst ein 100 Meter langes und 37 Meter breites Rechteck. Die beiden Endzonen befinden sich an den beiden kurzen Seiten und sind jeweils 18 Meter tief. Eine Ultimate-Mannschaft besteht aus 7 Spielerinnen und Spielern.

Der Fair-Play-Gedanke sowie die Selbstregulierung stehen bei Ultimate im Vordergrund. Es gibt keinen Schiedsrichter, sodass sich die Teams selbst bei Weltmeisterschaften untereinander einigen, falls es verschiedene Ansichten hinsichtlich der Regelauslegung gibt.

Ultimate ist ein laufintensives Spiel, das durch das Werfen und Fangen des Frisbees die Auge-Hand-Koordination fördert.



© DFV, Müller-Lasche

# ULTIMATE FRISBEE

## Interview mit Johannes „Joscha“ Fuchs

(Weltmeister 2015 mit der deutschen Beach Ultimate Mixed-Nationalmannschaft)

### Wie bist du zu Ultimate gekommen? War dir American Football zu gefährlich?

Es hat mir schon immer Spaß gemacht, mit einem Frisbee zu werfen, wenn jemand eine Scheibe im Park oder Schwimmbad dabei hatte. Beim Hochschulsport habe ich dann diesen Teamsport erstmals ausprobiert und war sofort begeistert. Es ist eine schnelle und athletische Sportart, die auch technisch anspruchsvoll ist und trotzdem von Beginn an viel Spaß macht.

American Football habe ich zwar nie ausprobiert, aber die ganzen Unterbrechungen wären nichts für mich und spektakuläre Luftkämpfe, Layouts und lange Würfe hat Ultimate ebenfalls zu bieten.

### Wo und auf welchen Flächen wird Ultimate gespielt, insbesondere in Berlin?

Ultimate Frisbee kann im Prinzip auf allen großen Rasenflächen gespielt werden. Neben Rasen-Ultimate gibt es auch Indoor-Ultimate für den Winter und natürlich Beach-Ultimate auf Sand. Als Faustregel für die Maße von Rasen-Ultimate gilt, dass ein Fußballfeld in der Breite halbiert wird.

Ich spiele bei dem Open-Team Wall City und dem Mixed-Team JinXCity, die beide zur Turngemeinde in Berlin 1848 e.V. (TiB) am Columbiadamm gehören. Die verschiedenen Teams sind aber über das gesamte Stadtgebiet verteilt.



Ultimate Frisbee wird meistens auf Rasen gespielt, es gibt aber auch Indoor- und Beach-Ultimate.

**Teil 2 des Interviews**  
auf der nächsten  
Seite!



## Wie groß ist die Berliner Ultimate-Szene?

Berlin hat eine lebendige und durchaus große Ultimate-Szene. Während in den meisten deutschen Städten nur 1–2 Mannschaften zu Hause sind, wartet Berlin mit ca. 10–15 Ultimate-Teams auf.



© Johannes Fuchs

Joscha Fuchs gewann mit dem deutschen Mixed-Team in Dubai die Weltmeister-Trophäe.

Für jeden ist etwas dabei: Die spaßorientierten Teams treffen sich regelmäßig im Park, die leistungsorientierten Mannschaften trainieren hingegen mehrmals pro Woche und nehmen an europaweiten Turnieren teil. Gespielt wird in Frauen-, Männer- und Mixed-Teams.

## Du wurdest letztes Jahr mit dem deutschen Beach Ultimate Mixed-Nationalteam in Dubai Weltmeister. Mit welchen Eindrücken kommst du von dort zurück?

Die Weltmeisterschaft in Dubai war, nicht nur aufgrund des Weltmeistertitels, eine großartige Erfahrung. Die Organisation des Turniers und die Versorgung der Spielerinnen und Spieler waren beeindruckend.

Es war auch schön zu sehen, dass der Sport auf der ganzen Welt stetig weiter wächst. In Dubai waren erstmals Nationalmannschaften

aus Afrika (Kenia und Uganda) am Start. Außerdem waren Teams aus Europa, Nordamerika, Indien, Australien, Japan, Katar, den Philippinen und den Vereinigten Arabischen Emiraten dabei.

Übrigens: Das Internationale Olympische Komitee (IOC) hat den Frisbeesport-Weltverband (WFDF) letztes Jahr offiziell anerkannt. Für die Sportart Ultimate Frisbee ist das ein Meilenstein auf dem Weg zur olympischen Disziplin.

# SPIELE

Bei diesen Sportarten wird auf den Spielfaktor besonders Wert gelegt, weshalb alle Sportarten auch nur zu zweit oder im Team ausgeübt werden können. Die Palette ist sehr bunt: Vom beschleunigten Badminton ohne Netz, Tischtennis mit dem Kopf, Fußball in überdimensionierten Plastikbällen bis zum Boccia mit Hindernissen ist für fast jeden Geschmack etwas dabei. Wer eine Kombination aus Fußball, Volleyball und Kampfsport sucht, der ist bei Sepak Takraw genau richtig aufgehoben.

# BIKEPOLO



## Weitere Informationen:

### Radvereinigung Berlin 1888 e. V.

Bismarckstraße 102  
10625 Berlin  
☎ 030/3128370

## Szenetreff:

Sportanlage  
Rennbahnstraße

Stadion Friedrichsfelde

Alle **kommerziellen Anbieter** finden Sie im Internet.

Bei Bikepolo handelt es sich um eine Mischung aus Ballsport und Radfahren. Zwei gegnerische Teams à 3 Personen bewegen sich hierbei auf Fahrrädern und versuchen mithilfe von Poloschlägern (sog. „Mallets“), einen Ball in das gegnerische Tor zu schießen. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst 5 Tore erzielt oder nach Ablauf der vorher festgelegten Zeit in Führung liegt.

Gespielt wird Bikepolo meist auf einer harten, ebenen Spielfläche, die idealerweise durch eine Bande begrenzt ist. Insbesondere Streethockey-Felder erfüllen diese Bedingungen vollumfänglich, daher werden sie oft auch für Bikepolo genutzt. Da Bikepolo ein noch relativ junger Sport ist, wird das zugrunde liegende Regelwerk von einem internationalen Komitee stetig angepasst und verbessert.

Koordination, Ballgefühl und Teamfähigkeit sind bei dieser Sportart von Vorteil.



© Gitti La Mer

# KUBB



## Weitere Informationen:

**Kubbfreunde Durstiges Holz Berlin e. V.**

✉ kontakt@  
durstigesholz.de

**Deutscher Kubb-Bund e. V.**

info@dkubbb.de

Kubb ist ein rundenbasierter Wurfspiel, bei dem mit Wurfhölzern auf Holzklötze (sog. „Kubbs“) geworfen wird. Das Spiel wird im deutschsprachigen Raum gelegentlich auch „Wikingerschach“ genannt. Von den Spielerinnen und Spielern wird insbesondere Geschicklichkeit und Präzision verlangt.

Auf dem 8x5 Meter großen Spielfeld treten zwei Teams von meist 3–6 Personen gegeneinander an. Ziel des Spiels ist es, alle gegnerischen Kubbs und anschließend den in der Mitte des Spielfeldes stehenden „König“ mithilfe der Wurfhölzer umzuwerfen. Zum Spielen wird ein Kubb-Set benötigt, das aus insgesamt 10 Kubbs, 6 Wurfhölzern und einem König besteht.

Die Kubb-Europameisterschaft findet alljährlich in Berlin statt und weist seit der ersten Ausgabe im Jahr 2011 ein stetig wachsendes Teilnehmerfeld auf. Während bei der ersten EM noch 53 Teams teilnahmen, gingen im Jahr 2015 bereits 90 Teams aus 10 verschiedenen Ländern an den Start.

**Mehr zu Kubb**  
auf der nächsten  
Seite!



# KUBB

## Interview mit Christopher Storm

(Vorstand Kubbfreunde Durstiges Holz Berlin e.V.)



© Christopher Storm

Beim Kubb hat die Präzision oberste Priorität.

### Worin besteht der Unterschied zwischen Kubb und Wikingerschach?

So genau ist da eigentlich kein Unterschied auszumachen, das Spiel ist heutzutage unter beiden Namen bekannt. Jedoch liegt der Ursprung eben bei den Wikingern, die dieses Spiel allerdings mit wesentlich größeren Spielfiguren spielten. Der Begriff Kubb stammt von den kleinen Spielfiguren, die diesen Namen besitzen.

### Was macht Kubb aus und worauf kommt es an?

Grundsätzlich kann es jeder spielen, ob jung ob alt ist dabei völlig egal. Das Besondere beim Kubb ist die Atmosphäre zwischen den Teams, die stets freundlich

und entspannt ist. Übertriebener Ehrgeiz oder Unsportlichkeiten sind absolut tabu. Es bedarf keines Schiedsrichters, stattdessen stehen bei engen Entscheidungen die Kommunikation und die Fairness der Spielerinnen und Spieler im Vordergrund. Getreu dem Motto: "Kubb unites people and creates peace on earth".

Kubb ist geprägt durch eine gewisse Technik bzw. Geschicklichkeit, die gut zu trainieren ist. Daneben müssen diverse strategische Entscheidungen während des Spiels getroffen werden, um den Spielverlauf für sich bzw. das eigene Team positiv zu beeinflussen.

### **Wie groß ist die Kubb-Szene in Berlin und Deutschland? Gibt es bereits Vereine, die sich nur auf Kubb spezialisiert haben?**

Die Kubb-Szene wächst immer mehr, dafür spricht z.B. das gesteigerte Interesse und die steigende Teilnehmerzahl der Turniere.

Es wurden auch die ersten reinen Kubbvereine in Deutschland gegründet, Hochburgen des Spiels in Deutschland sind Berlin, Jena, Schindhard (Pfalz), Westfalen, Rostock, Wismar und Leipzig.

Speziell die Szene in Berlin wird immer größer, viele neue Teams spielen immer mehr Turniere. Allerdings ist unser Verein „Kubbfreunde Durstiges Holz Berlin e.V.“ der einzige organisierte Kubbverein Berlins.

Die wachsende Anzahl an Kubbvereinen war auch Anlass dafür, den Deutschen Kubb-Bund (DKubbB) im Jahr 2014 zu gründen. Dieser soll die gemeinsamen Interessen der deutschen Kubb-Szene vertreten und den Sport weiter vorantreiben.

### **Die Kubb-EM findet jährlich in Berlin statt. Wie war die Stimmung vor Ort bei der EM 2015 und wie haben die Berliner Teams abgeschnitten?**

Die Kubb-EM in Berlin ist bisher ein absoluter Pflichttermin für alle Mannschaften in Europa. So sind regelmäßig die besten Teams aus Österreich, der Schweiz, Ungarn, Tschechien, Schweden, Belgien, Niederlande, Norwegen und Italien zu Gast und bescheren somit dem Turnier eines der besten Niveaus weltweit. Die Stimmung ist dabei immer fantastisch, da über die Jahre viele Freundschaften zwischen den Teams entstanden sind und Freude aufkommt, wenn man sich wieder sieht und gegeneinander spielen kann. Bei der EM 2015 nahmen 15 Mannschaften aus Berlin teil, dabei gelang einem Berliner Team sogar erstmals der Finaleinzug.

# PADEL



Der Rückschlagsport Padel ist eine Mischung aus Tennis und Squash.

Das Spielfeld ist ein 20x10 Meter großes Rechteck, das einem Tennisfeld ähnelt. Der Platz wird an allen Seiten von Mauern oder Kunststoffglas umgeben, die auch ins Spiel

miteinbezogen werden. In der Mitte des Platzes befindet sich ein rund 90 Zentimeter hohes Netz, das die beiden Spielhälften voneinander trennt.

Wie beim Tennis darf der Ball nur einmal im eigenen Feld aufspringen, bevor er ins gegnerische Feld geschlagen werden muss, jedoch zählen die Wände nicht dazu. Folglich ist ein Ball, der zuerst den Boden und anschließend eine oder mehrere Wände berührt, noch im Spiel. Die Punktevergabe erfolgt wie beim Tennis. Padel wird grundsätzlich im Doppel gespielt.

Gespielt wird mit verkleinerten Tennisschlägern, deren Schlagflächen nicht besaitet, sondern mit Löchern versehen sind. Eine weitere Besonderheit des Padel-Schlägers ist die Sicherheitsschleife am Griffende. Als Ball fungiert ein Tennisball, dessen Druck reduziert wurde, wodurch der Ball langsamer ist.

Analog zu Tennis und Squash wird von den Sportlerinnen und Sportlern ein Grundmaß an Kraft, Ausdauer und Auge-Hand-Koordination verlangt.



## Weitere Informationen:

### Padel Club Berlin International e. V.

Sterndamm 241  
12487 Berlin  
Tim Kölling  
☎ 0175 / 4411621  
✉ info@padelclub  
berlin.de

Alle **kommerziellen Anbieter** finden Sie im Internet.

# JUGGER

Jugger ist ein Mannschaftssport, der aus dem Endzeitfilm „Die Jugger – Kampf der Besten“ entstanden ist. Ziel des Spiels ist es, den Spielball („Jugg“) in das Tor („Mal“) der gegnerischen Mannschaft zu befördern.

Das Spielfeld besteht aus einem 40 x 20 Meter großen Rechteck mit abgeschnittenen Ecken, als Untergrund eignet sich ein kurz geschnittener Rasen. Der Spielball besteht aus Schaumstoff und ähnelt in seiner Form einem Football. Das Mal ist ein Nest mit einer entsprechenden Öffnung, in die der Jugg platziert werden soll. Falls dies gelingt, erhält das angreifende Team einen Punkt.

Eine Mannschaft besteht aus maximal 8 Personen, wobei sich pro Spielzug nur jeweils 5 davon pro Team auf dem Spielfeld befinden dürfen. Diese 5 Spielerinnen und Spieler setzen sich zusammen aus einem „Läufer“ und 4 „Pompfern“. Nur der Läufer darf den Spielball aufnehmen, tragen und Punkte erzielen. Die restlichen Spielerinnen und Spieler versuchen dabei, den gegnerischen Läufer zu behindern und ihren eigenen Läufer zu schützen. Hierfür stehen eine Reihe von gepolsterten Waffen („Pompfern“) zur Verfügung.

Wer von einer Pompfe getroffen wird, muss eine gewisse Zeit aussetzen. Gewonnen hat das Team, das am Ende der Spielzeit mehr Punkte erzielt hat. Die Spielzeit wird in Trommelschlägen („Steinen“) gemessen.

Beim Jugger werden insbesondere die körperliche Fitness und die Auge-Hand-Koordination gefördert.



## Weitere Informationen:

### Jugger e. V.

Neue Schönholzer  
Straße 14  
13187 Berlin  
✉ info@jugger-berlin.de

### Turngemeinde in Berlin 1848 e. V.

Columbiadamm 111  
10965 Berlin  
Thomas Müller-Danert  
☎ 030 / 6 11 01 00  
✉ thomas@mueller-danert.de



© Uhu, www.jugger.uhusnest.de

# CROSSBOCCIA



## Weitere Informationen:

Aktuell gibt es **keine eingetragenen Vereine** in Berlin.

Alle **kommerziellen Anbieter** finden Sie im Internet.

Crossboccia ist die moderne Variante des Boule- bzw. Boccia-Sports. Wie beim Traditionssport versuchen die Spielerinnen und Spieler, ihre Kugeln so nah wie möglich an einen Zielmarker zu werfen. Jedoch sind die Kugeln beim Crossboccia mit Granulat gefüllte Bälle, sodass fast überall gespielt werden kann.

Auch die Umgebung kann ins Spiel miteinbezogen werden, wodurch jedes Hindernis als Bande genutzt werden kann. Es besteht sogar die Möglichkeit, auf Gewässern zu spielen, da die Bälle aufgrund ihrer Beschaffenheit stets an der Oberfläche schwimmen.

Das einfache Grundprinzip, die je nach dem gewünschten Schwierigkeitsgrad anpassbaren Regeln sowie die nur 100 – 150 Gramm schweren Stoffbälle ermöglichen es, dass Crossboccia von jeder Person, ungeachtet des Alters oder der sportlichen Verfassung, ausgeübt werden kann. Beim Crossboccia werden Geschicklichkeit und Auge-Hand-Koordination trainiert.



# SEPAK TAKRAW



Sepak Takraw ist ein Rückschlagsport, der Elemente aus Fußball, Volleyball und dem Kampfsport vereint.

Gespielt wird auf einem Badmintonfeld mit der üblichen Netzhöhe von 1,55 Meter. Eine Mannschaft besteht aus 3 Personen: „Tekong“, „Feeder“ und „Striker“. Die Aufgaben des Tekong umfassen sowohl die Ausführung der eigenen Aufschläge als auch die Annahme der gegnerischen Angriffe. Der Feeder erhält den Ball bisweilen vom Tekong und legt ihn dann für den Striker auf, der den Ball meist sehr akrobatisch über das Netz hinweg auf die andere Seite des Feldes schmettert.

Der aus Hartplastik geflochtene Ball darf mit höchstens 3 Ballkontakten pro Spielzug einer Mannschaft in der Luft gehalten werden, wobei die Arme und Hände nicht benutzt werden dürfen.

Sepak Takraw ist ein anspruchsvoller Sport, der Koordination, Kraft und Ballgefühl schult.



## Weitere Informationen:

### Sepaktakraw Berlin e.V.

Ben Lemme

☎ 0178/5645182

✉ [ben@sepaktakraw-berlin.de](mailto:ben@sepaktakraw-berlin.de)

Mehr zu Sepak Takraw auf der nächsten Seite!



# SEPAK TAKRAW

Interview mit Ben Lemme (Präsident Sepaktakraw Berlin e. V.)



Spektakuläre Ballwechsel sind keine Seltenheit.

## Was bedeutet Sepak Takraw?

Sepak Takraw ist eine Mischung aus dem malaysischen Wort „Sepak“, was soviel bedeutet wie „treten“ und dem thailändischen Wort „Takraw“, das „Ball“, aber gleichzeitig auch „Rattan“ heißt, weil die Bälle traditionell aus Rattan geflochten wurden. Die beiden Nachbarländer sind sich nicht einig, wer den Sport erfunden hat, daher der diplomatische Wortmix.

## Wie bist du zur Sportart Sepak Takraw gekommen?

Ein paar Freunde von mir haben schon Sepak Takraw gespielt, also versuchte ich auch mal, den Ball zu jonglieren und über das Netz zu kicken – so bin ich dem Sport verfallen.

## Beim Sepak Takraw wird oft sehr akrobatisch agiert, dennoch wird auf hartem Boden gespielt. Wie sieht es mit Verletzungen aus?

Bei aller Akrobatik landet man doch meist wieder auf den Füßen, daher sind Verletzungen wider Erwarten eher selten. Auch passiert es so gut wie nie, dass man einen Gegen- oder auch Mitspieler berührt bzw. tritt, was sicherlich viel gefährlicher wäre. Wer zu Verletzungen neigt, kann auch eine etwas ruhigere Position, wie z. B. die des Feeders, einnehmen.

**Sepak Takraw ist vor allem in Südostasien äußerst beliebt. Wie kann man den Sport in Deutschland und Berlin populärer machen?**

Gute Frage, daran arbeiten wir seit mehr als 10 Jahren. Mit „wir“ meine ich den Zusammenschluss aller deutschen Vereine im Deutschen Sepaktakraw Verband (DSTV). Wir machen gemeinsam viel Promotion auf Events, wie z. B. der Jugendmesse YOU, zeigen unseren Sport in Fernsehshows (bspw. TV Total), veranstalten Workshops für Sportlehrerinnen und Sportlehrer sowie internationale Turniere. Leider fehlt uns trotzdem der Nachwuchs. Ich glaube, dass viele denken, der Sport sei sehr schwierig und man müsse unglaublich sportlich sein, um auf dem Feld Spaß zu haben. Das ist jedoch nicht der Fall – wir haben in Berlin z. B. auch einen laotischen Spieler, der über 60 Jahre alt ist!

Ein direkter Körperkontakt kommt selbst bei Blockversuchen am Netz nur äußerst selten zustande.



# HEADIS



Bei der Sportart Headis handelt es sich um eine Mischung aus Tischtennis und Fußball. Gespielt wird auf einer normalen Tischtennisplatte mit festerem Netz und einem 100 Gramm schweren Gummiball.

Der Ball darf beim Headis nur mit dem Kopf gespielt werden. Gewonnen hat diejenige Person, die zuerst zwei Sätze für sich entscheiden kann. Ein Satz gilt als gewonnen, wenn eine Person 11 Punkte erreicht und dabei mindestens 2 Punkte Vorsprung hat. Grundsätzlich sind die Regeln an denen des Tischtennis angelehnt, die Platte darf beim Headis jedoch mit jedem Körperteil berührt werden, wodurch auch Hechtsprünge auf die Platte möglich sind. Im Gegensatz zum Tischtennis sind beim Headis auch Direktabnahmen erlaubt.

Headis ist eine schnelle und bewegungsintensive Sportart, bei der Ballgefühl und Präzision gefordert werden.

## Weitere Informationen:

### TU Berlin

Hochschulsport

Christian Mundhenk

☎ 030 / 31424647

✉ christian.mundhenk@tu-berlin.de

Alle **kommerziellen Anbieter** finden Sie im Internet.

# CROSSMINTON

Crossminton ist ein Rückschlagspiel ohne Netz, welches Elemente der Sportarten Badminton, Tennis und Squash beinhaltet. Bis zum 31. Dezember 2015 lautete der offizielle Name der Sportart „Speed Badminton“.

Der Crossminton-Schläger weist Ähnlichkeiten eines Squash-Schlägers auf, wohingegen der Ball an einen Federball erinnert und „Speeder“ genannt wird. Die Spielerinnen bzw. Spieler stehen jeweils in einem Quadrat mit einer Seitenlänge von 5,5 Metern, der Abstand zwischen beiden Quadraten beträgt 12,8 Meter. Ziel des Spiels ist es, den Speeder auf den Boden des gegnerischen Spielfelds zu befördern. Crossminton zeichnet sich durch eine hohe Spielgeschwindigkeit aus, da der Speeder bis zu 300 km/h schnell werden kann. Daher stehen Schlagtechnik, Koordination und Reaktionsgeschwindigkeit bei diesem Sport im Vordergrund.

Der Berliner Bill Brandes erfand „Speed Badminton“ Anfang der 2000er Jahre. Die 3 bisherigen Weltmeisterschaften im „Speed Badminton“ in den Jahren 2011, 2013 und 2015 fanden in der deutschen Hauptstadt statt.



## Weitere Informationen:

### Speedminton Gekkos Berlin e. V.

Hasenheide 89  
10967 Berlin

✉ info@gekkos-berlin.de

### Sport und Freizeit in Wilmersdorf e. V.

Wilhelmshöher Straße 7  
12161 Berlin

☎ 030/74 73 4990

✉ service@sfw-berlin.de

**Weitere Ansprechpartner** auf der nächsten Seite.



## Mehr zu Crossminton

auf der nächsten Seite!



# CROSSMINTON

## Interview mit Janet Köhler\*

(Speed Badminton Weltmeisterin 2011 und Vizeweltmeisterin 2015 im Dameneinzel)

\*Das Interview wurde im Jahr 2015 geführt. Zum 1. Januar 2016 wurde die Sportart offiziell in „Crossminton“ umbenannt.

### Weitere Ansprechpartner:

#### 1. Berliner Speedminton Club 2003 Lucky Smash e. V.

Schwarzwurzel-  
straße 52

12689 Berlin

☎ 030 / 48 63 76 41

✉ janmay@gmx.net

#### Füchse Berlin Reini- ckendorf e. V. BTSV von 1891 / Abteilung Crossminton

Berliner Turn und  
Sport Verein von 1891  
Saalmannstraße 7 – 13  
13403 Berlin

☎ 0172 / 20344 69

☎ 0172 / 3255851

### Speed Badminton wird ohne Netz gespielt. Wie wirkt sich das auf das Spiel aus?

Ich finde es super, dass es kein Netz gibt. Dadurch besteht die Möglichkeit, die Bälle flach und ganz knapp über dem Boden zu spielen und die Gegnerin bzw. den Gegner so vor die Herausforderung zu stellen, einen solchen Ball zu returnieren.

### Wie bist du beim Speed Badminton gelandet? Hast du vorher einen anderen Rückschlagsport betrieben?

Ich bin durch Zufall zum Speed Badminton gekommen. Im Jahr 2011 gab es das Match „Speedminton vs. Badminton“ in Berlin. Da ich damals Badmintonprofi war und auch viele Jahre für die deutsche Nationalmannschaft spielte, interessierte mich natürlich diese neue Sportart.



© Frithjof Kier | DSBV

Interviewpartnerin Janet Köhler hat erst 2011 mit Speed Badminton angefangen.

Der damalige Speed Badminton-Bundestrainer Ulrich Burkhardt und der ehemalige Spieler Daniel Gossen (mittlerweile Präsident des Deutschen Speed Badminton Verbandes) fragten mich, ob ich mit ihnen nach diesem Match ein paar Schläge spielen wolle. Gesagt, getan! Danach wollten sie mich im Speed Badminton groß herausbringen.

Gleich darauf nahm ich an der Deutschen Meisterschaft im Speed Badminton in Hamburg teil. Ich trat in den Verein Gekkos Berlin e. V. ein und nach einmaligem Training wurde ich Deutsche Meisterin.

**Zu Beginn deiner Karriere war Speed Badminton noch recht unbekannt, im Jahr 2011 hast du den ersten Speed Badminton-Weltmeistertitel in der Damenkonkurrenz gewonnen. Wie hat sich der Sport in den letzten Jahren entwickelt?**

Die Speed Badminton-Weltmeisterschaft 2011 im Grunewald beim LTTC „Rot-Weiß“ e.V. war ein tolles Ereignis mit Spielerinnen und Spielern aus vielen verschiedenen Ländern.

Die Konkurrenz ist seitdem sehr stark gewachsen und das Niveau steigt stetig. Immer mehr Nationen entdecken den Spaß und die Freude an dieser tollen Sportart und ich denke, dass sie weiter wachsen wird und wir in den nächsten Jahren ein noch höheres, professionelleres Spielniveau sehen werden.



Janet Köhler wurde bei der Speed Badminton-WM 2015 Vizeweltmeisterin.

# BUBBLE FOOTBALL



## Weitere Informationen:

**Deutscher Bubble Football Bund e. V.**

☎ 069 / 85 09 92 31

✉ [info@dbf-bund.de](mailto:info@dbf-bund.de)

Alle **kommerziellen Anbieter** finden Sie im Internet.



© Deutscher Bubble Football Bund

Beim Bubble Football spielen zwei Mannschaften gegeneinander Fußball, wobei die Oberkörper aller Spielerinnen und Spieler von großen Plastikbällen, sog. „Bubbles“ bzw. „Bumperz“, geschützt werden.

Die Bubbles sind durchsichtige, mit Luft gefüllte Plastikbälle und wiegen ca. 11 Kilogramm. Die Größe und das Gewicht der Bubbles erschweren die Ballführung, allerdings ist der Spaßfaktor aufgrund der risikolos geführten Zweikämpfe sehr hoch.

Die Mannschafts- und Feldgröße kann je nach Bedarf variiert werden. Jedoch sollten nicht allzu lange Distanzen gelaufen werden, da gerade das Zusammenstoßen mit den Bubbles ein wesentlicher Teil des Spiels ist und sich Bubble Football dadurch vom herkömmlichen Fußball unterscheidet.

Bubble Football trainiert die Ausdauer und Kraft, dennoch steht der Spaß klar im Vordergrund.

# AUSDRUCKSSTARK

Achtung: Diese Sportarten strotzen nur so vor Kreativität, Expressivität und Individualität – hingucken ist ausdrücklich erwünscht!

Es geht dabei nicht nur um das bloße Einstudieren von Bewegungsabläufen, sondern um die persönliche Ausdrucksweise jeder einzelnen Person. Das kann die Entwicklung neuer Tricks und Choreographien, das kreative Überwinden von Hindernissen oder das Schlüpfen in die Rolle eines Alter Egos sein – zu allem gehört jedoch stets eine Portion Mut.

# FAHRRAD-TRIAL



© Ida Steier



Beim Sport Fahrrad-Trial wird ein Hindernisparcours mit dem Fahrrad überwunden, ohne dabei den Boden mit den Füßen zu berühren.

Neben natürlichen Hindernissen (z. B. Baumstämme, Felsen und Steine) werden auch künstliche Hindernisse wie Kabeltrommeln, Betonröhren oder Palettenstapel in den Parcours eingebaut. Bei der Wahl der Hindernisse sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt, wodurch Fahrrad-Trial praktisch überall ausgeübt werden kann.

Die Sportart verlangt Körperbeherrschung, Balancegefühl, Konzentration, Kraft, Ausdauer und Mut. Aber auch Fantasie ist wichtig, denn für jede Situation muss die passende Fahrtechnik gewählt werden. Fahrrad-Trial ist eine anspruchsvolle Sportart, kann aber von jedem, der das Fahrradfahren beherrscht, erlernt werden.

## Weitere Informationen:

Aktuell gibt es **keine eingetragenen Vereine** in Berlin.

Alle **kommerziellen Anbieter** finden Sie im Internet.

# PARKOUR

Parkour bezeichnet eine Fortbewegungsart, deren Ziel es ist, mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers eine selbstgewählte Strecke möglichst effizient zurückzulegen. Die Sportlerin bzw. der Sportler („Traceur“) wählt dabei bewusst einen individuellen und unkonventionellen Weg durch den urbanen oder natürlichen Raum.

Die sich im Weg befindlichen Hindernisse wie Pfützen, Bänke, Mauern, Zäune und sogar Häuser sollen durch Kombinationen verschiedener Bewegungen ohne Hilfsmittel überwunden werden. Es gibt Grundtechniken, die jeder Traceur beherrschen muss, jedoch bestimmt die eigene Kreativität im Zusammenspiel mit den persönlichen Ressourcen, auf welche Weise der Raum im Training genutzt wird. In seiner Ganzheit ist Parkour Lebensphilosophie sowie intensives körperliches und mentales Training bis an die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit.

Parkour ist für jede Zielgruppe individuell anpassbar und zugänglich. Eine Mindestmaß an Körperbeherrschung, Kraft und Ausdauer wird bei dieser anspruchsvollen Sportart vorausgesetzt.



## Weitere Informationen:

### TU Berlin

Hochschulsport

☎ 030 / 3142 57 12

✉ kathrin.bischoff@tu-berlin.de

### HU Berlin

Hochschulsport

☎ 030 / 2 09 32 01 80

## Szenetreff:



Alle **kommerziellen Anbieter** finden Sie im Internet.

**Mehr zu Parkour** auf der nächsten Seite!

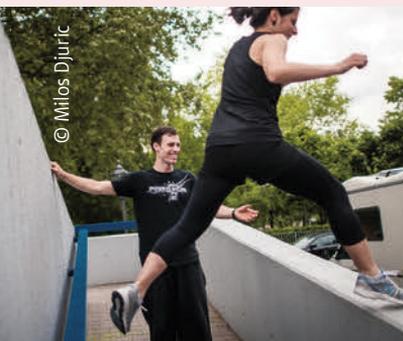


© Florian Büttner Photography

# PARKOUR

## Interview mit Martin Gessinger

(Geschäftsführer ParkourONE GmbH, Berlin)



© Milos Djuric

Der Anteil an weiblichen Traceuren wächst stetig.

### Was ist das Besondere an Parkour bzw. was gefällt dir besonders an dieser Sportart?

Parkour ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist. Es ist für jedermann geeignet, denn es werden keine Hilfsmittel oder besondere Trainingsräume benötigt, die den Zugang beschränken. Parkour lässt die Sportlerin bzw. den Sportler bei genügend ernsthaftem Training viel über sich selbst erfahren und kann zu einer Art Lebensphilosophie werden.

### Ist Parkour schwer zu erlernen? Wie schnell machen Anfänger Fortschritte?

Das Training von Parkour kann von einer Art Freizeitgestaltung bis hin zur absoluten Hingabe und Ausübung auf Leistungssportniveau reichen. Außerdem ist es vom philosophischen Ansatz her eher eine Herangehensweise an das Leben und dessen Herausforderungen. Somit lernt man im Grunde sein ganzes Leben lang und kann niemals von sich behaupten, „fertig“ zu sein.

### Wie hoch ist der Anteil von Mädchen und Frauen in diesem Sport?

Der Anteil an weiblichen Traceuren wächst stetig, hat aber besonders im informellen Rahmen noch Luft nach oben. Tatsächlich ist der Anteil an Frauen und Mädchen in unseren Trainingsgruppen in Berlin im Moment annähernd bei 50 Prozent.

**Parkour sieht auf Bildern und in Videos meist sehr spektakulär aus. Wie hoch ist die Verletzungsgefahr?**

Da bei uns ohne Protektoren und Matten trainiert wird, erhält man ein unmittelbares Feedback im Hinblick auf Fehler und Unaufmerksamkeiten. Dadurch lernt man schnell, nicht unüberlegt zu handeln und seine Grenzen einzuschätzen. Daher ist das Verletzungsrisiko relativ gering.

**Gibt es einen Berliner Parkour-Verband oder anderweitige Organisationsstrukturen in diesem Sport?**

Parkourtraining findet hauptsächlich im informellen Sektor statt, Verbandsstrukturen o.ä. existieren nicht. Es gibt jedoch Organisationen wie ParkourONE, die sowohl ehrenamtlich Communityarbeit leisten als auch Angebote im professionellen Bereich (von Training über Raumgestaltung bis hin zu Agenturleistungen) zur Verfügung stellen.

**Gibt es bei der Ausübung von Parkour gesetzliche Grenzen, auf die ihr achten müsst?**

Natürlich müssen wir als Traceure darauf bedacht sein, fremdes Eigentum und die Privatsphäre anderer Personen zu respektieren. Sind wir auf öffentlich zugänglichem Gelände aus genannten Gründen unerwünscht, suchen wir den Dialog und verlassen gegebenenfalls das Gelände.

**Inklusion und Parkour – Passt das zusammen?**

Parkourtraining ist für jeden geeignet, der die entsprechende Motivation hat. Unabhängig von Alter, sozialem Status oder körperlichen Voraussetzungen bietet Parkour einen individuellen Zugang. Durch die egalitäre Trainingsgemeinschaft wirkt Parkour höchst integrativ und sozial. Dieses Potenzial wird z. B. bei uns in allen Trainingskonzepten genutzt, so wurde beispielsweise jüngst ein erleichterter Zugang für die Community der Gehörlosen geschaffen.



Im „Zick-Zack-Zwingli“ in Berlin-Moabit lässt sich optimal trainieren.

# HOCKERN



## Weitere Informationen:

### TU Berlin

Hochschulsport

Kathrin Bischoff

☎ 030/31425712

✉ kathrin.bischoff@  
tu-berlin.de

Alle **kommerziellen Anbieter** finden Sie im Internet.



Bei der Sportart Hockern werden verschiedene Tricks, Übungen und Kunststücke mithilfe eines speziell für diesen Sport entwickelten Sporthockers vollführt.

Hockern ist ein äußerst kreativer Sport ohne feste Regeln, bei dem die einzelnen Bewegungen bzw. Formen meist zu einer Choreographie aneinandergereiht werden. Es besitzt unter anderem Einflüsse von Breakdance, Skateboarding, Jonglage, Akrobatik und Parkour.

Der Sporthocker ist ca. 45 Zentimeter hoch. Das Gewicht wird am Körpergewicht ausgerichtet und liegt zwischen 1,6 und 2,0 Kilogramm.

Der Einstieg in die Sportart gestaltet sich als problemlos, da der Schwierigkeitsgrad individuell gewählt werden kann. Eine gute Körperbeherrschung ist jedoch die Grundlage für das Erlernen von anspruchsvollen Formen.

# ROLLER DERBY

Roller Derby ist ein Vollkontaktsport auf Rollschuhen, der von Frauen gespielt wird.

Es gibt verschiedene Varianten des Sports mit entsprechend unterschiedlichen Regeln. Die am weitesten verbreitete Variante ist Flat Track. Hierbei fahren zwei Mannschaften auf einer ovalen, ca. 30 x 18 Meter großen Bahn entgegen des Uhrzeigersinns.

Beide Mannschaften bestehen aus 5 Spielerinnen, die sich in 4 Blockerinnen und eine Jammerin aufteilen. Die Jammerin versucht, die gegnerischen Spielerinnen zu überrunden und so Punkte für ihre Mannschaft zu erzielen, während die Blockerinnen den Weg freimachen und die gegnerische Jammerin stören. Erlaubte Angriffszonen sind der vordere Oberkörper sowie die Hüften und Schultern. Nicht erlaubt sind hingegen Attacken gegen den Kopf, Hals, Rücken, das Festhalten oder Beinhalten.

Ein Spiel besteht aus zwei Halbzeiten à 30 Minuten, die wiederum in zweiminütigen Intervallen, sog. „Jams“, gefahren werden.

Roller Derby fördert Ausdauer, Kraft und Koordination, setzt jedoch auch Nehmerqualitäten voraus. Aufgrund der Intensität der Sportart sind Helm, Knie- und Ellenbogenschoner sowie Mundschutz fester Bestandteil der Ausrüstung.



## Weitere Informationen:

### Berlin Rollergirls

im Berliner Turn- und Sportclub e. V.  
Paul-Heyse-Straße 25  
10407 Berlin

☎ 030/42 02 85 93

✉ rollerderby@berlinertsc.de

### Berlin Bombshells

im Sport-Club Lurich 02 e. V.  
Muskauer Straße 6  
10997 Berlin

✉ info@bearcityrollerderby.com

Mehr zu Roller Derby auf der nächsten Seite!



# ROLLER DERBY

## Interview mit Susanne Hotz

(Abteilungsleiterin Roller Derby beim Berliner TSC e.V.)



© Michael Wittig, Berlin

Roller Derby ist ein Vollkontaktsport.

### Wann kamst du zum ersten Mal mit Roller Derby in Kontakt?

Im Jahre 2010 las ich einen Zeitungsartikel über Roller Derby und machte mich auf die Suche nach einer Mannschaft, bei der ich mitspielen konnte. Ich bin zu den Berlin Bombshells gegangen und spielte drei Monate später bereits mein erstes Spiel gegen Hamburg, was wir dann auch gewannen.

### Worin liegt der besondere Reiz beim Roller Derby?

Der besondere Reiz liegt für mich darin, während man spielt und trainiert in eine komplett andere Welt zu tauchen. Der Sport ist sehr kontaktintensiv, sodass man jederzeit zu 100 Prozent konzentriert sein muss. Da bleibt kein Platz, über andere Dinge nachzudenken. Es ist eine Auszeit vom Alltag mit Kind, Arbeit und sonstigen Verpflichtungen.

### Was hat es mit der meist auffälligen Kleidung und der ungewöhnlichen Schminke auf sich?

Genau das spiegelt das Abtauchen in eine andere Welt wider. Jede Spielerin hat einen Alter Ego mit Spielernamen, Nummer, Position und Aufgabe. So ist eine Grundschullehrerin am Wochenende eben nicht Frau X sondern DeviLena, Nummer 4.

### Welche Persönlichkeit sollte man für Roller Derby mitbringen?

Zu beobachten ist, dass jede Spielerin im Laufe der Zeit zu einer starken Persönlichkeit wird. Entweder war sie es schon immer oder sie wird es allmählich. Auch eher schüchterne Frauen entwickeln mehr Selbstbewusstsein. Am Anfang wird noch recht zögerlich geblockt, was sich aber ziemlich schnell ändert. Es ist ein Vollkontaktsport, da braucht man zwangsläufig Selbstbewusstsein.

### Dürfen Männer nur zuschauen?

Männer sind jederzeit willkommen: als Trainer, Schiedsrichter oder Zuschauer.

Die Spielerinnen bedanken sich nach dem Spiel.



© Michael Wittig, Berlin

# TRICKING



## Weitere Informationen:

**Team White Dragons**  
(Abteilung MAT) e. V. /  
**Twisted Gravity**

✉ info@twisted  
gravity.de

✉ info@xma-berlin.de

## FU Berlin

Hochschulsport

☎ 030/83 85 81 56

✉ info@hochschul  
sport.fu-berlin.de



© Hannah Katharina Spreizenbarth

Tricking oder Martial Arts Tricking ist eine Sportart, die sowohl Elemente aus dem Kampfsport (u. a. Capoeira, Taekwondo, Kung-Fu), als auch aus dem Breakdance und dem Turnen enthält.

Hierbei wird versucht, eine möglichst ästhetische und spektakuläre Abfolge einzelner Übungen und Bewegungen der verschiedenen Elemente zu zeigen. Somit ist Tricking eine Showsportart.

Personen, die diese Sportart betreiben, werden Tricker genannt. Die Tricks der Sportlerinnen und Sportler lassen sich grundsätzlich in drei Kategorien einteilen: „Kicks“ (Tritte), „Flips“ (Salti) und „Twists“ (Schrauben). Allerdings sind im Laufe der Zeit auch viele Mischformen entstanden, daher stellt dies nur eine grobe Kategorisierung dar.

Das Fehlen von festen Regeln und Verbandsstrukturen im Tricking sorgt für ein Höchstmaß an Kreativität und Individualität in der Entwicklung neuer Tricks und Choreografien.

# GESUNDHEIT & FITNESS

Wer einer dieser Sportarten nachgeht, stellt ganz klar den gesundheitlichen Aspekt des Sports in den Vordergrund. Sport dient als Prävention, um fit zu bleiben oder als Rehabilitation wie am Beispiel des Blasrohrschießens. Dass Kraftsport zugleich Spaß und Qual bedeuten kann, wissen die Anhänger von CrossFit und Freeletics nur zu gut. Das Trainieren in Gruppen fördert dabei die Motivation und hilft, Fehler zu vermeiden. Dennoch lassen sich alle Sportarten grundsätzlich auch alleine ausüben.

# CROSSFIT



## Weitere Informationen:

Aktuell gibt es **keine eingetragenen Vereine** in Berlin.

Alle **kommerziellen Anbieter** finden Sie im Internet.

Bei CrossFit handelt es sich um ein ganzheitliches, hochintensives Fitness-Training, das Elemente aus dem Gewichtheben, Turnen und Ausdauersport kombiniert.

Eine CrossFit-Trainingseinheit wird „Workout Of The Day“ (kurz: „WOD“) genannt und variiert täglich. Diese setzt sich meist zusammen aus dem „Warm-Up“ (Aufwärmen), verschiedenen Übungen aus den Bereichen Kraft, Koordination, Geschicklichkeit sowie Beweglichkeit, dem „Metabolic Conditioning“ (kurz: „Metcon“) und dem abschließenden „Cool Down“ (Abwärmen). Das Metcon stellt dabei den Kern und gleichzeitig den anstrengendsten Teil der gesamten CrossFit-Trainingseinheit dar, da hier auf Zeit trainiert wird und die Trainingsintensität durch den daraus entstehenden Wettkampf zwischen den Athleten steigt.

Die Übungen bei CrossFit sind vielfältig und beziehen Sportgeräte wie Kurz- und Langhanteln, Kletter- und Springseile, Medizinbälle, Turnringe und Rudergeräte mit ein. Das Training findet meist in Gruppen von 6–20 Personen in einem speziellen Studio („CrossFit-Box“) und unter Anleitung einer lizenzierten Trainerin bzw. eines Trainers statt.

Da CrossFit die Trainierenden stetig an ihre Leistungsgrenzen bringen soll, werden die Übungen dem jeweils individuellen Leistungsstand angepasst, sodass jede Einheit eine Herausforderung darstellt.



# CALISTHENICS



Calisthenics (auch Street-Workout genannt) ist eine Mischung aus Turn- und Kraftsport, bei der ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird. Bei diesem funktionellen Training werden bei einzelnen Übungen meist ganze Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Zu den häufigsten Übungen zählen u. a. verschiedenste Variationen von Klimmzügen, Liegestützen und Handständen.

Mithilfe der schlichten und gleichzeitig natürlichen Calisthenics-Übungen werden Kraft, Koordination und Beweglichkeit umfassend geschult.

Der moderne Begriff Street-Workout entstand zu Beginn des 21. Jahrhunderts in den USA. Dort wurden in urbanen Gebieten Sportparks mit fest installierten Stangen errichtet, die ein kostenloses und ohne weitere Hilfsmittel durchführbares Krafttraining für jedermann ermöglichen sollten. Diese Art des Sports für alle, mit jederzeit öffentlich zugänglichen Trainingsflächen, ist in Osteuropa seit Jahrzehnten fester Bestandteil der Trainingskultur.



## Weitere Informationen:

Aktuell gibt es **keine eingetragenen Vereine** in Berlin.

## Szenetreff:



Alle **kommerziellen Anbieter** finden Sie im Internet.

# CALISTHENICS

Interview mit Martin Erich Mürre (Calisthenics-Beginner-Instructor)



Der Street-Workout-Park am Poststadion wird rege genutzt.

**Letztes Jahr wurde Berlins neuester Street-Workout-Park am Poststadion in Moabit errichtet, woran du als Bindeglied zwischen Sport und Verwaltung beteiligt warst. Wird er gut angenommen?**

Das Feedback zum Park ist durch die Bank weg sehr gut, aufgrund der Sonderlage innerhalb eines etablierten Sta-

diongeländes lässt sich ein objektives Nutzungsbild des Street-Workout-Parks abgeben. Die Platzwarte vor Ort bestätigen mir bei jedem Gespräch, dass die Anlage nie leer ist und sogar bereits in den Morgenstunden rege genutzt wird. Zudem trainiere ich dort selbst drei- bis fünfmal in der Woche und sehe immer wieder neue Gesichter.

## Wer trainiert dort und wie hoch ist der Anteil von Frauen?

Es gibt nicht den klassischen Nutzer wie auf einer Fußballanlage. Im Park trainieren u. a. vorbeilaufende Jogger, Freeletics-Gruppen, Asylbewerber aus der nahegelegenen Traglufthalle, Mitglieder der Berliner Calisthenics-Gemeinde sowie Leute aus dem Kiez. Der Frauenanteil der Freeletics-Gruppen liegt sicher bei 40–60 Prozent, in der Calisthenics-Gemeinde ist diese mit 30 Prozent etwas geringer. Der Sport ist eher ans Turnen als an Kraftsport angelehnt und somit keine klassische Männerdomäne.

Die Sportart Calisthenics definiert sich durch die Gemeinschaft, Inklusion sämtlicher Gesellschaftsteile wird im Grup-

pentraining aktiv gelebt. Menschen jedweder Herkunft und jeden Alters, mit und ohne körperliche Einschränkungen oder sportliche Ambitionen, trainieren hier gemeinsam. Während der Planung und Errichtung des Workout-Parks wurden daher u. a. auch Wünsche und Bedürfnisse der trainierenden Rollstuhlfahrer mitberücksichtigt.

### **Wird eher in Gruppen oder individuell trainiert?**

Das Training in Gruppen ist natürlich das, was dem Community-Gedanken des Street-Workouts am ehesten entspricht. Dabei spornt man sich nicht nur gegenseitig an, sondern gibt auch Tipps und Tricks weiter. Zudem ist ein geführtes Training für den Einstieg sicherlich die beste Wahl. Street-Workout hat vorrangig einen sozialen Anspruch, es geht um ein nicht kulturell oder religiös geprägtes Gemeinschaftsgefühl.

### **Wieviel Zeit benötigt man für ein effektives Training?**

Es kommt auf das Trainingsmodell an, ein Tabata-Workout (schnelles Workout mit sehr kurzen Pausen) ist schon nach 20 bis 30 Minuten sehr effektiv. Das geführte Training vor Ort dauert meist etwa 1,5 Stunden inklusive Warm-Up, Workout und Dehnen.

### **Gibt es Vereine oder anderweitige Strukturen innerhalb der Calisthenics-Community?**

Einer der ersten Vereine, der sich mit Calisthenics beschäftigt, ist „Hood Training“ aus Bremen, aber auch in Berlin soll demnächst ein Verein gegründet werden. Die Community in Deutschland ist allerdings auch außerhalb von Vereinsstrukturen gut vernetzt. Auf internationaler Ebene ist das Ganze bereits einige Schritte weiter, es gibt mehrere Verbände sowie Landes- und Weltmeisterschaften. Trotz allem steckt Calisthenics noch in den Kinderschuhen.

# FREELETICS



## Weitere Informationen:

Aktuell gibt es **keine eingetragenen Vereine** in Berlin.

.....

Alle **kommerziellen Anbieter** finden Sie im Internet.

Freeletics ist ein Fitnessprogramm, bei dem Eigengewichtübungen mit Laufeinheiten kombiniert werden.

Der Erfolg des Trainings misst sich hierbei nach der Zeit, die für die Ausführung des Trainingsprogramms benötigt wird. Somit ist die eigene Leistungsfähigkeit anhand einer Zahl messbar und einfach zu vergleichen. Das Ziel von Freeletics liegt darin, die eigene Bestleistung stetig zu verbessern und sich gleichzeitig mit anderen sogenannten „Freien Athleten“ zu messen.

Zu den häufigsten Übungen zählen Liegestützsprünge (Burpees), Liegestütze (Push-Ups), Kniebeugen (Squats) und Sit-Ups. Das Trainingsprogramm wird in regelmäßigen Intervallen dem jeweiligen Leistungsstand angepasst. Die Trainingspläne erhalten die Sportlerinnen und Sportler über die Freeletics-Homepage oder die dazugehörige App. Damit haben sie die Möglichkeit, an jedem Ort und zu jeder Zeit zu trainieren. Üblicherweise dienen Bolzplätze, Parks oder Outdoor-Fitness-Parcours als Trainingsort.



Bei Freeletics liegt das Augenmerk auf hochintensiven Einheiten. Es sollte daher unbedingt auf die korrekte Ausführung der Übungen geachtet werden, um Verletzungen zu vermeiden. Das Freeletics-Training verbessert die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer der Sportlerinnen und Sportler.

# BLASROHRSCHEIßEN

Beim Blasrohrschießen werden Pfeile mithilfe eines Blasrohres auf eine dem Darts ähnelnde Zielscheibe geschossen.

Sowohl die Blasrohre als auch die Pfeile können im Rahmen der jeweiligen Vorgaben frei gewählt werden, solange sie einen bestimmten Referenzwert nicht überschreiten.

Bei den Blasrohren gibt es drei Klassen, die anhand des wirklichen Wegs des Pfeils im Rohr bestimmt werden: Klasse A (220 cm), Klasse B (160 cm) und Klasse C (121 cm). Die Pfeilart kann frei gewählt werden, allerdings darf der Durchmesser der Pfeilspitze maximal bei 5 mm liegen. Die Zielscheibe hat einen Durchmesser von 18 cm und ist in drei Zonen eingeteilt.

Ein großer Vorteil der Sportart ist sein inklusiver Charakter. Menschen mit und ohne Behinderung können sich beim Blasrohrschießen gleichermaßen sportlich betätigen.

Die Körperspannung, das Lungenvolumen, die Konzentrationsfähigkeit sowie das räumliche Verständnis werden bei regelmäßigem Training verbessert. Daher ist Blasrohrschießen auch ein von einzelnen Krankenkassen anerkannter Rehabilitationssport.



© Michael Pape



## Weitere Informationen:

### TSV Spandau 1860 e. V.

Askaniering 150

13585 Berlin

☎ 030/37 59 50 80

✉ info@tsv-spandau-1860.de



**Mehr zum Blasrohrschießen** auf der nächsten Seite!



# BLASROHRSCHEIßEN

Interview mit Michael Pape (Vereinsmanager TSV Spandau 1860 e.V.)



© Michael Pape

Blasrohrschießen ist absolut inklusiv.

## Wie kamst du darauf, Blasrohrschießen in das Angebot des TSV Spandau 1860 aufzunehmen?

Ich habe es selbst mal mit einem Freund ausprobiert und wir waren überrascht, wieviel Spaß wir hatten. Man trifft überraschend präzise das Ziel und 90 Schuss in einem Turnier sind wirklich sportlich.

## Was ist das Besondere an diesem Sport?

Blasrohrschießen fördert die Konzentration und stellt ein gutes Training für die Auge-Hand-Koordination dar. Der Rhythmus zwischen An- und Entspannung und das gleichmäßige, tiefe Ein- und Ausatmen fördert darüber hinaus die Durchblutung. Orthopädisch wird der Stützapparat des Menschen gestärkt, daneben werden Bauchmuskeln und das Zwerchfell trainiert.

## Welche Fähigkeiten werden für das Blasrohrschießen benötigt?

Neben der Erinnerung an die eigene Jugend, in der wohl die meisten Menschen in irgendeiner Form das Blasrohrschießen ausprobiert haben, gibt es keine Voraussetzungen für den Sport. Die erforderlichen Fähigkeiten werden beim Training erworben.

## Welchen Stellenwert hat das Thema Inklusion beim Blasrohrschießen?

In Sachen Inklusion hat mich der Blasrohrsport begeistert, weil Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam Sport im Freizeit-, und Wettkampfbereich treiben können. Der gesundheitliche Aspekt qualifiziert ihn auch als reinen Gesundheitssport. Menschen mit Asthma und Rückenproblemen verbessern deutlich ihre Lebenssituation.

## Finden regelmäßig Wettkämpfe statt?

Turniere finden regelmäßig sowohl in der Halle, als auch unter freiem Himmel statt; von Vereinsmeisterschaften bis hin zu Deutschen Meisterschaften.

## Wie siehst du die Zukunft des Blasrohrschießens?

Der Blasrohrsport wird sich weiterhin gut entwickeln. In Japan betreiben bereits über 600.000 Menschen diesen Sport, in Frankreich sollen es knapp 20.000 sein. In Deutschland haben rund 2.000 Menschen ein Blasrohr und ca. 500 treiben damit regelmäßig Sport. Die oberste Anlaufstelle für den Blasrohrsport in Deutschland ist der Deutsche Blasrohr Sport Club, unter dessen Dach sich bereits diverse Ortsgruppen entwickelt haben, die regelmäßig gemeinsam trainieren und Meisterschaften ausrichten.

**Weitere  
Ansprechpartner:**

**Lernen durch erfahren  
e. V.**

Westerwaldstraße 13  
13589 Berlin

☎ 0178/3738763

✉ info@lernen-

durch-erfahren.de

Das Standardziel beträgt im Durchmesser 18 Zentimeter.



© Michael Pape

# EINST TREND, HEUTE ETABLIERT

Aus Trends können Massenbewegungen werden, der Sport macht dies immer wieder vor: Die einstigen Trendsportarten Beachvolleyball, BMX und Skateboard haben sich zu längst etablierten Sportarten entwickelt. Beachvolleyball kann inzwischen überall gespielt werden, BMX-Räder und Skateboards werden in Massen verkauft und gehören selbstverständlich zu Berlins Straßenbild. Während Beachvolleyball und BMX bereits zu den olympischen Sportarten zählen, arbeitet Skateboard noch an diesem Traum – 2020 in Tokio könnte es jedoch bereits soweit sein. Hier geben Berliner Protagonisten einen Einblick in ihre große Leidenschaft Sport.

# BEACHVOLLEYBALL

von **Gabriele Freytag** (Senatsverwaltung für Inneres und Sport)

Beachvolleyball gehört aufgrund seines Flairs und des Spaßfaktors wohl zu den beliebtesten Sommersportarten unserer Zeit. An den Stränden rund um den Globus wird leidenschaftlich gebaggert, gepritscht und geblockt.

Die Ursprünge des Beachvolleyballs lassen sich bis an die Strände Kaliforniens der 1920er Jahre zurückverfolgen. Seit 1996 zählt Beachvolleyball auch zum festen Wettkampfprogramm der Olympischen Spiele. Der sensationelle Sieg des Beachvolleyball-Duos Julius Brink & Jonas Reckermann bei den Olympischen Spielen 2012 in London fand in Deutschland mit 8 Millionen TV-Zuschauern große mediale Beachtung. Durch diesen Erfolg erhielt die Sportart in Deutschland einen erneuten Popularitätsschub.

Berlin ist mit seinen zahlreichen Beachvolleyball-Angeboten ein Hotspot der Sportart, auch weil sich u.a. Europas größte innerstädtische Beachvolleyball-Anlage hier befindet. Beachvolleyball-Plätze gibt es zudem auch in Parks und Freibädern. Sogar im Winter kann auf insgesamt rund 30 Courts gespielt werden. Und wer das Talent und den Ehrgeiz mitbringt, kann am Olympiastützpunkt Beachvolleyball im Sportforum Berlin vielleicht sogar an der nächsten olympischen Goldmedaille feilen.



© 123rf.com, Gergely Zsolnai

## Weitere

### Informationen:

1. Berliner Beachvolleyball Verein e.V.

Mario Kappelt

☎ 0162 / 2 55 85 08

✉ info@1bbv.de

Volleyball-Verband Berlin e.V.

Fritz-Lesch-Straße 29  
13053 Berlin

☎ 030 / 31 99 99 33 / 34

✉ ronald.knoch@vvb-online.de

## Szenetreff:



Alle **kommerziellen Anbieter** finden Sie im Internet.

# BMX

von Max Tuchtenhagen (Mellowpark e. V.)



Die Sportart BMX lässt sich grundsätzlich in zwei Hauptgruppen unterteilen: BMX Race und BMX Freestyle. Beim BMX Race geht es darum, wer am schnellsten eine bestimmte Strecke (den sog. „Race-track“) zurücklegt. In der Race-Szene gibt es diverse Vereine mit Trainern und geregelten Trainingszeiten, vergleichbar mit herkömmlichen Sportvereinen. BMX Race zählt seit 2008 zu den olympischen Sportarten.

## Weitere Informationen:

### Mellowpark e. V.

An der Wuhlheide 250  
12459 Berlin

☎ 030/64 32 98 41

✉ info@mellow  
park.de

BMX Freestyle hingegen ist an keine Regeln gebunden. Ob man über Hügel, Rampen oder Treppengeländer springt, ist jedem selbst überlassen. Es gibt keine Trainer und keine vorgeschriebenen Tricks. Beim Freestyle spielt die Kreativität eine große Rolle. BMX Freestyle ist besonders für Personen interessant, die sich nicht auf einen Verein und geregelte Trainingszeiten festlegen wollen.

Nach Berlin kam die Sportart BMX Anfang der 80er Jahre und verbreitete sich durch Filme wie „E. T. – Der Außerirdische“ und „BMX-Bandits“ rasend schnell. Mit zunehmender Popularität veränderte sich nicht nur der Sport, sondern auch deren Zielgruppe. Heutzutage sieht man vermehrt Familien, die mit BMX-Rädern unterwegs sind. Somit hat sich BMX von einer Untergrund-Sportart zu einem etablierten Sport für die ganze Familie entwickelt.

Interessiert man sich in Berlin für BMX, so kommt man am Mellowpark nicht vorbei. Der Jugend-, Sport- und Freizeitpark entstand vor 15 Jahren durch die Initiative und das Engagement von Jugendlichen.

# SKATEBOARD

von **Tobias Freitag** (Skatehalle-Berlin)

In den USA wurde Anfang der 60er Jahre das Surfen mithilfe eines kleinen Bretts und vier Rädern vom Wasser auf den Asphalt gebracht – das Skateboard war geboren. Knapp 20 Jahre später erreichte das Skateboard-Fieber auch Deutschland und erlebte seitdem eine regelmäßig wiederkehrende Popularität als Randsportart.

Für die Skateboarder ist es eine individuelle Ausdrucks- und Bewegungsform, die sich zu einer hochinteressanten Jugend- und Subkultur mit eigener Kleidung und Musik entwickelt hat. Fernab von Mannschaftssport oder Turnhallen wird eigenständig und frei im öffentlichen Raum geübt. Die Anerkennung der Freunde und das gemeinschaftliche Erlebnis haben einen hohen Stellenwert. Es geht weniger um Wettbewerb und Konkurrenz als vielmehr um das Überwinden eigener Grenzen.

Heute ist Skateboarden keine Trendsportart mehr, sondern eine in unserer Gesellschaft etablierte Sportart, die möglicherweise sogar bei den Olympischen Spielen 2020 ins Wettkampfprogramm aufgenommen wird. Skateboards (sowie die etwas größeren Longboards) sind als Fortbewegungsmittel inzwischen so selbstverständlich wie das Fahrrad. Im Sommer kann man nicht durch Berlins Straßen gehen, ohne dass jemand auf einem Rollbrett vorbeizieht.

Die Skatehalle-Berlin besteht mittlerweile seit zehn Jahren und hat sich als zentraler Treffpunkt im Herzen Berlins in Friedrichshain-Kreuzberg etabliert. Ein breites Angebot mit Skateboard-Workshops und Kursen für alle Alters- und Bevölkerungsgruppen sowie zahlreiche Veranstaltungen erfreuen sich großer Beliebtheit.

## Weitere Informationen:

### 1. Berliner Skateboardverein e. V.

Neuköllner Str. 300  
12357 Berlin

☎ 0 163 / 4 71 65 30

✉ info@skateboardverein-berlin.de



© Skatehalle Berlin

## **IMPRESSUM**

Trendsport in Berlin, 1. Auflage (Februar 2016)  
Außergewöhnliche Sportarten im Fokus

### **Herausgeber:**

Senatsverwaltung für Inneres und Sport  
Abteilung Sport  
Klosterstraße 47, 10179 Berlin  
Ute Siggelkow (Ansprechpartnerin für Trendsport)  
Telefon: 030/902 23-2946  
E-Mail: [ute.siggelkow@seninnssport.berlin.de](mailto:ute.siggelkow@seninnssport.berlin.de)  
[www.berlin.de/sen/inneres/sport/sportangebote/trend-und-funSPORT](http://www.berlin.de/sen/inneres/sport/sportangebote/trend-und-funSPORT)

### **Redaktion:**

Tony Butalikakis, Bernd Holm, Ute Siggelkow, Katrin Wolter  
V.i.S.d.P.: Dr. Herbert Dierker  
Nachdrucke sind nur mit Quellenangabe gestattet.

### **Gestaltung:**

Tina Mayer-Lockhoff (ideenreich.KREATIVKONZEPTE)

### **Fotonachweise Umschlag:**

Titelseite links oben: Paul Henschel  
Titelseite rechts oben: Stephan Kleinlein  
Titelseite links unten: Michael Wittig  
Titelseite rechts unten: Markus Altmann  
Rückseite: Stephan Kleinlein

### **Druck:**

viaprinto | CEWE Stiftung & Co. KGaA  
Otto-Hahn-Str. 21  
D-48161 Münster  
[www.viaprinto.de](http://www.viaprinto.de)





Senatsverwaltung  
für Inneres und Sport

**be**  **Berlin**

Klosterstraße 47  
10179 Berlin  
Tel 030/90223 – 2946  
Ute Siggelkow (Ansprechpartnerin für Trendsport)  
[ute.siggelkow@seninnsport.berlin.de](mailto:ute.siggelkow@seninnsport.berlin.de)  
[www.berlin.de/sen/Sport/Trendsport](http://www.berlin.de/sen/Sport/Trendsport)