

SAMSTAG
IST YENZ-TAG

YENZ

OUNG

TELEFON: 07042 - 91949 E-MAIL: yenz@vkz.de

JULI 2010
VKZ-JUGENDSEITE



Die einen können ohne Sport nicht leben, die anderen sind froh, wenn sie keinen machen müssen oder haben einfach noch nicht ihre Liebessportart entdeckt. Doch Bewegung ist wichtig, und so mancher Sport bringt ganz neue Erfahrungen. Und es muss nicht immer Fußball oder Volleyball sein: Swamp Soccer, Capoeira oder Tanzen bieten da echte Alternativen – sind sich zumindest die Yenz-Redakteure sicher...

Viel Spaß beim Lesen wünscht Euch
EURE YENZ-REDAKTION

Spaß, schweiß und super Stimmung



Vergangenen Früh-
sommer ließ ich mich von
einem Freund zu einem Workshop
überreden, den ich (und meine Muskeln)
so schnell nicht vergessen sollten.

Der Workshop nannte sich »Capoeira Angola« und zu diesem Zeitpunkt wusste ich über diese Sportart etwa genauso viel wie ihr – liebe Leser – in diesem Moment. Angespornt und neugierig sagte ich zu und begann mich zu informieren: Capoeira ist ein brasilianischer Kampf, der von afrikanischen Sklaven eingeführt wurde. Die Sklaven hatten so die Möglichkeit, Kraft und Geschicklichkeit zu entwickeln und sich gegen ihre Herren zu wehren. Damit das Training niemand bemerkte verschleierten sie die Kämpfe mit Tanzelementen und dazugehöriger Musik. Später wurde Capoeira zum Straßenkampf, dann allerdings von ein paar Capoeiristen in die Öffentlichkeit gebracht. Schließlich gibt es vor allem in Brasilien, aber auch in anderen Ländern, Capoeira-Akademien, Vereine und Workshops. Außerdem haben sich zwei Arten entwickelt, das traditionelle Capoeira-Angola und das moderne Capoeira-Regional, das andere Kampfsportarten mit einbezieht.

Nun war mein Interesse geweckt. Freitagabends ging es schließlich los: Ein brasilianischer Meister-Capoeirista erklärte uns zuerst die Philosophie, die dahinter steckt und zeigte uns die erste und einfachste Übung. Nach drei Stunden war ich fix und fertig mit der Welt. Am nächsten Tag konnte ich mir selbst nicht einmal mehr meine Socken anziehen. Jeder Muskel meines Körpers war stocksteif und katerte vor sich hin. Am zweiten Tag lernten wir dann die traditionellen Instrumente und den Gesang kennen sowie weitere Bewegungsabläufe. Unter anderem Kopfstände, Tritte, sowohl Verteidigungs- und Angriffsbewegungen.

In diesen drei Tagen war ich so sehr an meine körperlichen Grenzen gegangen wie noch nie in meinem Leben. Muskelkater hatte ich noch vier Tage später, aber dafür einiges über mich gelernt: Dass man immer noch ein Stückchen mehr schafft, als man denkt. Capoeira ist keine gewöhnliche Sportart. Sie beansprucht den ganzen Körper, man hat Gesangs- sowie Musikunterricht und man braucht eine gehörige Portion Disziplin.

Also, wer Lust hat: Einfach im Internet informieren, denn Fußball spielen kann schließlich jeder.

- www.capoeira-ludwigsburg.de
- www.youtube.com/watch?v=51q1VB_dDik

Miriam Munderlein



Capoeira – Muskelkater vorprogrammiert!

Zwanzig Jugendliche warten konzentriert und schwitzend auf die nächsten Anweisungen ihres Coaches.

Aus der Anlage dröhnt laut Musik, alle beißen die Zähne zusammen um nicht nachzulassen. Das Warm-Up einer typischen Hip-Hop-Stunde der Tanzschule »Dance Like Crazy« ist nichts für schwache Nerven. Danach wird begonnen eine neue Choreografie zu lernen, oder eine schon erlernte zu verbessern. Die Stimmung ist keineswegs angespannt wie in der Schule, sondern immer so locker, dass man sich wohlfühlt und gerne wieder ins Training kommt.

Tanzen macht Spaß und stärkt den Körper, den Geist, die Teamfähigkeit und die Gemeinschaft. Wer einmal in diese Tanzschule schnuppert, wird schnell merken, wie freundlich alle miteinander umgehen und dass es hier durch ständig neue Aktionen nie langweilig wird.

Jedes Jahr wird auf die »Competition« der D!s-Danceclub-Tanzschulen in ganz Deutschland trainiert. Außerdem ist die Tanzschule DLC mit vielen Auftritten, vor allem im Raum Vaihingen, regelmäßig vertreten. Wer Tanzen einmal ausprobieren möchte, ist hier an der richtigen Adresse.

Weitere Infos unter www.tanzschuledlc.de.

Sima Celik

Die etwas anderen Trendsportarten

Vor zwanzig Jahren war es Wakeboarden, heute sind es »Extreme Ironing« oder Sumpffußball – die etwas anderen Trendsportarten. Bei diesen Aktivitäten ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Wer kennt es nicht, das kleine rote Auto, das einen Höllenlärm macht, wenn Kinder damit den Asphalt hinunterbrettern. Am Vatertag 1994 wollten einige Väter diesen Spaß nicht nur ihren Kindern überlassen. Nachdem sich ein Nachbar über den Straßenlärm der Kinder beschwert hatte, heizten die bereits angeheiterten Väter spontan selbst die Straßen hinunter. Daraus entwickelte sich eine richtige Sportart: Bobby Car Racing. Und auch ein Verein wurde gegründet, der »Bobby Car Club Deutschland«. Auf der vereinseigenen Homepage sind auch 15 Regeln und Teilnahmebedingungen zu finden. Das akustische Warngerät (Hupe) ist neben Schutzkleidung und allen vier Rädern Pflicht. Ein normales Bobby Car wiegt zirka drei Kilogramm, ein aufgemotztes bis zu 40. Manche befestigen Gewichte am Fahrzeug, andere gießen es mit Beton aus, um die erwünschte Höchstgeschwindigkeit von bis zu 100 km/h zu erreichen, denn der Einbau eines Motors ist untersagt.

Wer jetzt Lust bekommen hat, sich so ein Spektakel mal aus der Nähe anzusehen, kann jährlich am 1. Mai das nordrhein-westfälische Silberg besuchen. Hier finden sich jedes Jahr die Bobby-Car-Freunde aus ganz Deutschland zur NRW-Meisterschaft zusammen, um die Liebe zu den roten Flitzern zu pflegen.

Eine etwas weniger rasante aber nicht minder spannende Sportart ist das »Extrem Bügeln«. Ausschlaggebend zum Gewinn eines Extreme Ironing-Wettbewerbs ist, wie ausgefallen der Ort ist, an dem man das Bügelbrett aufstellt, wie gut die Wäsche gebügelt ist und natürlich wie lange man zum Bügeln braucht.



Erfunden wurde diese Sportart in England. Der Brite Phillip Shaw wollte nicht mehr im heimischen Wohnzimmer seine Wäsche bügeln, also nahm er Bügelbrett, Bügeleisen und die gewaschene Wäsche kurzerhand mit auf eine Bergtour, wo er die lästige Hausarbeit dann erledigte. Heute ist das Bügeln auf dem Berg schon längst nicht mehr der ausgefallenste Schauplatz. Erlaubt ist was gefällt – egal ob in der Luft, auf, oder gar unter Wasser. Auch auf einem Rennrad, an der Steilwand oder auf einem Surfbrett wurde schon gebügelt. Auf der Webseite des Extreme-Ironing-Vereins wird allerdings empfohlen, erst mal im heimischen Garten mit Bügeln anzufangen, bevor man sich an die sportlicheren Herausforderungen herantraut.

Und auch für alle Fußballfreunde gibt es eine Neuerung: Swamp Soccer. Nichts für eitle Kicker, denn nach dem Spiel sieht man aus wie nach einem Moorbad. Ein Swamp Soccer Team besteht aus sechs Frauen oder Männern, die versuchen sich auf einem 35 mal 60 Meter großen Spielfeld voller Schlamm zu besiegen. Das schlammige Vergnügen wurde in Finnland erfunden, wo dieses Jahr auch die 10. Weltmeisterschaft im Schlammfußball stattfindet. Ein Spiel dauert 24 Minuten. »Nur 24 Minuten«, denkt sich da so manch ein Hobbykicker. Doch wer schon mal durch Schlamm waten musste, kennt das unangenehme Gefühl, wenn die Schuhe immer schwerer werden und man langsam aber sicher versinkt. Um das zu verhindern sind die Schlammfußballer immer in Bewegung – ein hartes Training für die Beinmuskulatur. Da ist es doch gut, dass die diesjährige Weltmeisterschaft in Finnland stattfindet, denn wie könnte es anders sein, nach jedem Spieltag steht den Spielern eine finnische Großraumsauna zum Erholen zur Verfügung.

Wenn man das nächste Mal also einen verregneten Urlaub hat, braucht man sich nicht zu ärgern. Denn wie schon Franz Beckenbauer sagte: »Gehts raus und spulst Fußball!« Im Notfall eben im Schlamm... Catrin Dauser