

## Trendsportarten Archiv

Trends kommen und gehen – auch im Sport. Ob Inline-Skating, Zumba, Slackline oder Nordic Walking: Viele Sportarten haben in den letzten Jahren für Begeisterung gesorgt, bevor sie langsam aus dem Rampenlicht verschwanden. Manche wurden olympisch, andere blieben Nischenphänomene. Ein Blick zurück zeigt, wie wandelbar die Welt des Sports ist und wie Vereine durch kluge Anpassung immer wieder neue Zielgruppen erreichen konnten.

---

### [Aroha](#)

Wer einen alten Kriegstanz erlernen will, ist bei Aroha genau richtig. Der deutsche Fitness-Trainer Bernhard Jakszt ließ sich Anfang des neuen Jahrtausend von dem Kriegstanz Haka der Maoris, sowie von Kung Fu und von Tai Chi zu einem Fitness-Workout inspirieren.

---

### [Aqua Cycling](#)

### [Aqua Pilates](#)

### [Aqua Zumba](#)

Aqua Zumba vermischt Wassergymnastik mit den Choreografien des Tanzsports Zumba. Durch den Wasserwiderstand lassen sich die Schritte jedoch nur halb so schnell ausführen.....

---

### [Bossaball](#)

Bossaball ist eine Mannschaftssportart, die von zwei Teams von je drei bis fünf Spielern gespielt wird.

---

## [Bubble Football](#)

Funktionelles Training ist eine alltagsbezogene und sportartübergreifende Trainingsform. Sie greift komplexe Bubble-Fußball ist eine Fußballvariante, bei der die Teilnehmer/-innen über ihren Oberkörper aufblasbare, meist transparente, Kugeln (die so genannten Bubblebälle oder Bumperbälle) stülpen und damit Fußball spielen. Sowohl Oberkörper als auch Kopf der Spieler/-innen sind durch die aufblasbaren Bubblebälle geschützt.

---

## [Crossboccia](#)

Bei Crossboccia steht die Freiheit über allem. Die unbeschränkten Möglichkeiten bei der Wahl des Spielorts und des Wurfes lassen Raum zur Entfaltung der eigenen Kreativität.

---

## [Crossminton](#)

Das Rückschlagspiel Crossminton, verbindet die Sportarten Badminton, Squash und Tennis zu einer neuen Sportart. Im Gegensatz zum Badminton ist der Spielfelduntergrund beliebig. Man kann also beispielsweise auf Tennisplätzen, am Strand oder auf einer Wiese spielen.

---

## [Crunning](#)

Krabbeln ist offensichtlich nicht nur was für Babys, sondern nun auch bei Erwachsenen ein Thema.

---

## [Fußballgolf](#)

Fußballgolf ist eine Ballsportart, die Elemente von Fußball und Golf kombiniert. Der Sport hat seinen Ursprung in Schweden. Fußballgolf wird mit einem Fußball gespielt, der mit so wenigen Schüssen wie möglich in ein Ziel gebracht werden muss.

---

## [Fuwate](#)

Bei Fuwate wird ähnlich wie z.B. bei Volleyball, der Fussball über ein Netz gespielt. Wichtig: der Ball darf zu keiner Zeit den Boden berühren.

---

## [Headis](#)

"Headis" stellt eine Mischung aus Tischtennis und Kopfballspiel dar. Da der Fußballplatz belegt war, die Tischtennisplatte aber frei, hatte ein Sportstudent 2006 die Idee, den Ball nur mit dem Kopf über das Netz zu spielen.

---

## [Hot Hula](#)

Hot Hula ist ein Tanz-Workout bei dem der ganze Körper, besonders Beine, Arme und Bauch trainiert wird. Die Musik und die tänzerischen Bewegungen sind dabei von der Trommelmusik der polynesischen Urvölker und dem Reggae inspiriert.

---

## [Kin-Ball](#)

Das Ballspiel mit dem überdimensionale Ball wurde zunächst als Breitensport betrieben. Doch schon bald entwickelten sich leistungsorientierte Teams heraus, die regelmäßig Meisterschaften ausspielen.

---

## [Le Parcour](#)

Bei Parkour geht es vor allem um die Überwindung von Hindernissen, welche läuferisch verbunden werden. Wichtige Grundelemente sind Laufen, Balancieren, Drehen, Springen und Landen, Hangeln und Klettern.

---

## [Longboarding](#)

Die 90er sind zurück, allerdings nicht mit rasanten Skateboards, sondern entspannten Longboards.

---

## [Natural Running](#)

Gerade in Läuferkreisen ist „Natural Running“ ein aktuelles Thema. „Natural Running“ beschreibt ein neues Lauferlebnis mit mehr Leichtigkeit und Flexibilität. Fußmuskulatur und Bänder des Fußes sollen durch Training gestärkt werden. Ziel ist es, u. a. das Verletzungsrisiko zu minimieren.

---

## [Slackline](#)

Slackline kommt ursprünglich aus dem Klettersport und findet seit kurzer Zeit vermehrt Interesse in anderen Sportbereichen. Dabei kann das Balancieren auf der Leine als koordinatives Trainingsgerät oder als Funsport gesehen werden.

---

## [Stand up paddling](#)

Stand Up Paddling, kurz auch nur „SUP“ genannt, ist die entspannte Version des Wellenreitens. Hierbei steht der Sportler/die Sportlerin auf einem speziellen SUP-Board oder einfach großem Surfbrett und bewegt sich mit Hilfe eines langen Stechpaddels fort.....

---

## [Sumpffußball](#)

Sumpf-Fußball, ist eine der verrücktesten Funsportarten, die in Finnland entdeckt wurde und inzwischen international bekannt ist. Die Regeln sind einfach. Benötigt werden zwei Teams mit je fünf Feldspielern, einem Torwart und bis zu sechs weiteren Auswechselspielern.

---

### [T3 Ping Pong](#)

T3 Ping Pong ist Tischtennis mit 3 oder 6 Spielern pro Seite. Man spielt mit dem traditionellen Spiel entsprechenden Regeln.

---

### [Plogging](#)

Wer beim Joggen gleichzeitig Müll sammelt, der hilft damit nicht nur der Umwelt, sondern letztlich auch seinem Körper. Denn wenn wir uns bücken werden zahlreiche Rumpfmuskeln bewegt, die beim Joggen generell erst einmal Pause haben.

---

### [Pole Dance](#)

Wer an Pole Dance denkt, wird sicherlich in erster Linie an etwas anderes denken, als an Ausdauer, Kraft und Fitness. Doch Pole Fitness ist mehr als nur an der Stange zu tanzen. Beim Pole Dance trainiert man den gesamten Körper und verbindet Tanz und Akrobatik bei seinen Übungen.

---

### [Walking Football](#)

„Walking Football“ heißt die kuriose Trendsportart aus England. Die wichtigste und zugleich schwierigste Regel: Mindestens ein Fuß muss auf dem Boden sein. Verboten außerdem: Reingrätschen, Körperkontakt, den Ball über Hüfthöhe spielen. Es gibt weder Abseitsregel noch Torwart.

---

### [Xelerate/Prama](#)

Bei Xelerate und Prama müssen auf dem Boden mit Sensoren ausgestattete Felder mit dem Fuß berührt werden. Auf dem Bildschirm werden beim Training Lichtreize oder Anweisungen gegeben, die befolgt werden müssen.

---

### [Zumba Step](#)

Die Macher der erfolgreichen Zumba-Bewegung kreierten den Zumba Step. Zu den Tanzchoreografien im Zumbastil kommen jetzt noch Schrittfolgen auf dem Step hinzu.

---