LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

ZipChip

Beim ZipChip handelt es sich um eine Frisbee im Hosentaschen-Format. Der ZipChip ist biegsam, klein und in der Lage bis zu 60 Meter weit zu fliegen.

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.

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.

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.

Longboarding

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

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.

Crunning

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

Bouldern

Bouldern ist eine Form des Sportkletterns mit großer Faszination: Auf kurzer Strecke muss die kreative Fähigkeit eingesetzt werden, um „Boulderprobleme“ zu lösen. Also jene, die sich auch an Kletterwand oder Fels stellen.
