

Befreiende Bewegungen, die Spaß machen



© Bild: Heinz Wagner

Kinder-KURIER-Lokalausweis bei „bewegt im Park“ im Trendsportzentrum im Wiener Prater. Hundert Fotos

Während Lara, Martina, Alisha, Anna, Vanja und Nora mit Trainer Andy auf einem der Sandplätze Beachvolleyball spielen, manche Spielzüge üben und dazwischen auch besprechen, schnappen sich Parkour-Trainerin Denise und Veranstaltungs-Checker-Roman aus dem Geräteschuppen Podeste unterschiedlicher Höhe. Die tragen sie quer über den Rasen, vorbei am Gebäude mit den Garderoben und der Kantine in die Ecke neben der fixen Hochreckanlage im Trendsportzentrum im Wiener Prater. Dort bauen sie die Podeste für das Parkour-Training auf.

Schräg davor liegen die mit Gittern bzw. Glaswänden umgrenzten Padel-Courts. Dieser Sport erinnert an einen Mix aus Tennis und Squash. Gespielt wird allerdings nicht mit bespannten Schlägern, sondern solchen aus dicken ovalen leichten Platten mit einigen Löchern. So ähnlich sind auch die Schläger für Beach-Tennis, das dann wieder in den „Sandkisten“ stattfindet.

Die genannten und noch weitere (Trend-)Sportarten können Kinder und Jugendliche freitags (16 bis 18 Uhr) und sonntags (13 bis 15 Uhr) auf diesem Gelände der Sportunion **Wien** kostenlos ausprobieren. Damit reiht sich dieses Zentrum in der Nähe von Stadionbad bzw. dem Praterstadion ein in die Angebote von „Bewegt im Park“ (des Hauptverbands der österreichischen Sozialversicherungsträger).



© Bild: Heinz Wagner

Teils sehr junge Trainer_innen

Der Kinder-KURIER schaute und hörte sich an einem Sonntagmittag Mitte August zwischen den sportelnden Kindern und Jugendlichen samt ihren engagierten Trainer_innen um. Unter letzteren findet sich übrigens auch **Marcel**. Der ist **13!** Er spielt zwar erst selber seit einem Jahr Padel-Tennis – mit den „Padel-Pirates“, alle in schwarzen Dressen, zeigt aber schon unter anderen Alice sowie den Schwestern Raphaella und Lara, wie dieses Spiel funktioniert, wie der Schläger am besten gehalten und der Ball geschlagen wird. Und vor allem, dass die Wände Teil des Spielfelds sind, du also den Ball auch erst nach dem Abprallen von dort spielen kannst. „Ich war oft bei „Bewegt im Park“ hier, hab den Andy, den Profi-Trainer (des Vereins Sportunion Activity Experts, in dem die neuen Trendsportarten zusammengefasst sind) kennen gelernt, mit dem Padel begonnen und dann hab ich bald auch angefangen, das anderen Kindern beizubringen“, schildert er dem KiKu und erwähnt, „dass ich nun mit der Trainerausbildung beginne. Es macht irrsinnig Spaß.“

Was, selber spielen oder andere Kinder zu trainieren?, will der KiKu wissen. „Ich mag das anderen Kindern weitergeben, vielleicht kommen dann ja auch noch mehr Kinder zu diesem Sport.“

Neben Padel-Tennis hier spielt Marcel mit seiner Schule auch Flag-Football.

Ob er einmal hauptamtlich Trainer oder Lehrer werden möchte? „Trainer wär schon nett, auf jeden Fall soll Sport bei meinem Beruf dabei sein.“

Hindernisse überwinden

Inzwischen sind die Podeste schon zu einer kleinen „Landschaft“ von Hindernissen aufgebaut, wie sie zum Parkour-Probetraining ideal sind. Beim niedrigsten zeigt Trainerin Denise (27) das Raufspringen, vor allem aber das Aufkommen – nicht hart, sondern weich, auf den Fußballen. Beim hohen Podest macht sie für diese Fortbewegungsart durch die Stadt eine typische Bewegung: Mit der Hand aufstützen und dann mit den Beinen drüber schwingen. Im ersten Stadium noch mit dem Aufkommen und Abspringen mit einem Bein, dann gleich ohne das Hindernis mit den Beinen zu berühren. Nach der letzten Hürde wird auch noch das schräge Abrollen auf der Wiese geübt.

„Ein bisschen erinnert mich Parkour an Stufenbarren und Balken – da geht’s auch ums Gleichgewicht“, sagt die elfjährige Laura, die hier zum zweiten Mal diesen Sport ausprobiert. Ihr Sport aber ist Kunstturnen, „das mach ich seit ich vier bin“. Fünf bis sechs Mal in der Woche trainiert sie, jedes Mal davon rund dreieinhalb Stunden, erzählt sie dem Kinder-KURIER, „in den Ferien länger“. Vor Wettkämpfen sie sie schon nervös, gesteht sie, aber es bereite ihr trotzdem Spaß. Trainerin ist ihr Berufswunsch.



© Bild: Heinz Wagner

Alice (11) hat, wie sie im Interview erzählt, schon ein bisschen Parkour-Erfahrung aus einem einwöchigen Sportcamp. „Da haben wir alles möglich gelernt, Trampolinspringen, Salto machen, seitliche Rollen und wir sind auch ein bisschen über Kästen gesprungen. Das gefällt mir sehr gut, es macht Spaß. Du kannst dabei so frei sein, musst nicht wie in der Turnhalle nur das machen, was du gesagt kriegst. Und es geht darum, über den Kasten oder das Hindernis drüber zu kommen, aber nicht drüber zu kraxeln, sondern lustiger.“

Ihr hauptsächlicher Sport ist aber Turnen, seit sie zwei Jahre jung war. „Da war ich im Eltern-Kind-Turnen, dann bin ich in eine höhere Gruppe gekommen, mein Papa ist Tainer geworden. Mein Lieblingsgerät ist das Reck.“

Warum?

„Das ist schwer zu sagen, aber ich kann dabei so frei sein wie bei Parkour. Weniger gern mag ich den Kasten, aber ich mach's halt, weil's zu den zehn Übungen dazugehört und hab trotzdem Spaß daran.“ Drei Mal wöchentlich trainiert Alice jeweils zwei Stunden im Verein „und dazu geh ich noch in der Schule freiwillig in Geräteturnen, also trainier ich vier Mal in der Woche.“

Ob Training immer Spaß mache?

„Naja, manchmal gibt es schon Zeiten, wo ich nicht so richtig Gas geben mag, aber im Endeffekt geb ich dann trotzdem Gas.“

Bei so viel sportlicher Bewegung, gehst du dann überhaupt noch durch die Stadt oder bist du immer springend, hüpfend usw. unterwegs?

„Naja, wenn ich ein Pflastermuster sehe, dann hüpf ich fast immer mit beiden Beinen.“

Trittst du auch bei Wettkämpfen an, und bist du da nervös?

„Ich bin schon immer nervös, aber im Endeffekt macht's auch Spaß. Und das sollte man auch haben und nicht immer alles so ernst nehmen?“

Nimmst du diese Haltung auch ins echte Leben mit, in die Schule zum Beispiel?

„In der Schule streng ich mich schon noch ein bisschen mehr an, aber beim Turnen, beim Sport sollte man jedenfalls Spaß haben, aber es schon auch ernst nehmen, also beides.“

Teamspiel ohne Schiedsrichter_in

Auf dem großen Kunstrasenfeld, neben dem auch mittelgroße Fußballtore stehen, finden sich nicht häufig vorkommende Markierungen – riesige T. Neben dem Spielfeldrand liegen Frisbee-Scheiben. Hier sind Felder für die Teamsportart „Ultimate Frisbee“. Xaver, Thomas, Vito, Alice, Stephan, Sarah, Lia, Lukas, Luca, Alina und Paula versammeln sich um Trainerin Kathrina. Die war Nationalteam-Spielerin. Einige der Kinder und Jugendlichen üben diesen Sport schon eine Weile aus, andere

schnuppern an diesem Sonntag in der Mittagshitze erstmals hinein. Daher spielen zunächst einmal „nur“ in der ganzen Gruppe die jungen Sportler_innen einander die weißen Scheiben zu.

Danach kommen die Grund-Regeln: Zwei Dreier-Teams spielen gegen- naja irgendwie mehr miteinander – dazu später – im Interview mit der Trainerin. Die drei eines Teams passen einander die Frisbee-Scheibe zu. Ziel ist es, dass eine/r des Teams im viereckigen Raum, der von den großen T begrenzt wird, die Scheibe zu fangen. Wann immer die Scheibe zu Boden fällt, ist das andere Team dran.

Die Trainerin spielt Ultimate Frisbee selber seit ungefähr zehn Jahren. „Ich hab’s in China, wo ich nach der Matura so etwas wie ein freiwilliges Jahr gemacht habe, beim Fortgehen von Leuten aus England kennen gelernt. Ich hab das vorher nicht gekannt. Als die mich gefragt haben, ob ich das einmal einem ausprobieren möchte, hab ich gesagt: „Ja, voll gern“. Bei uns ist das ja kaum bekannt, in den USA ist es aber der am schnellsten wachsende Teamsport“, berichtet sie dem Kinder-KURIER.

Was gefällt Ihnen daran so besonders?

Kathrina: „Ultimate Frisbee ist Fairness und Respekt. Obwohl es bei den Spielen, auch den Bewerbungen, sogar Weltmeisterschaften, keine Schiedsrichter(innen) gibt, einigen sich die Teams immer. In den zehn Jahren mit Hunderten Spielen ist mir ein einziges in Erinnerung, in dem es unfair zugegangen ist. Ansonsten waren alle fair. Nicht nur das, sehr oft anerkennen Spielerinnen oder Spieler, wenn Gegner besser sind. Und das macht zusätzlich zum Sport noch Spaß.“

Interviews

Sarah (15): „Seit vier Jahren spiele ich Baseball. Mein Bruder, der jünger ist, hat das schon gespielt. Ich hab zugeschaut und dann wollt ich einfach auch selber spielen. An diesem Schnuppersonntag, so meint sie zum Kinder-KURIER, „hat mir am besten Padle-Tennis, aber auch Beach-Tennis gefallen. Ich mag Tennis und mit diesen Schlägern ist es lustiger, beim Padle vor allem, weil man da auch mit der Wand spielen kann.“

Auch **Alice (11)** „hat besonders Padle-Tennis gut gefallen. Ich bin ja eine Turnerin und normalerweise nicht so gut drauf bei Sport mit Bällen, aber das hat echt Spaß gemacht.“

Die **14-jährige Martina** hat hier zum ersten Mal Ultimate Frisbee ausprobiert. „Das hat mir gefallen, es ist ein Teamspiel, was ich gerne mag, aber nicht so wild wie Football.“

Während ihre Schwestern Raphaela und Lara im „Käfig“ padeln, greift sich die Jüngste des Trios, **Nikita (2)** einen der leichten, luftigen Schläger und spielt mit dem Ball zwischen den mit Glas- und Gitterwänden umzäunten Courts. Noch viel mehr taugt ihr aber, wenn ihr Vater sie hochhebt, so dass sie sich an einer der Hochreckstangen anhalten und schaukeln und sich anschließend in seine Arme fallen lassen kann.

<https://www.bewegt-im-park.at>

https://www.wienextra.at - Sportangebote_für_Kinder

Follow @kikuheinz

KIKU | 13.08.2018

„Parkour war für mich befreiend“

Kinder-KURIER-Interview mit Parkour-Sportlerin und -Trainerin Denise Riepl.



Fotos vom Beach-Tennis

Fotos von Übungen am Hoch-Reck

Räder-Quartett - und andere Schnappschüsse

Fotos vom Volleyball-Training sogar bei Regen

KIKU | vor 2 h

Sportstätten statt Krankenbetten!

Kinder-KURIER-Interview mit Dagmar Schmidt, der Präsidentin der Sportunion Wien.



HEINZ WAGNER

(kurier.at , kiku-heinz) | 14.08.2018 | Autor: