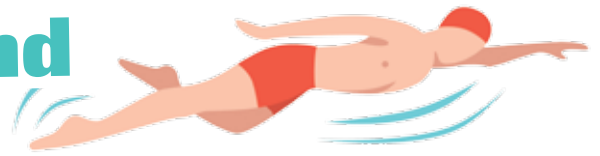


# Wind, Wasser, Strand



## › Sport am Meer

Im Sommer treiben viele Menschen gern draußen Sport. Am Meer macht das besonders großen Spaß, wenn man im Urlaub oder in den Ferien aktiv sein möchte und nicht nur sonnenbaden will. Welche Sportarten gibt es denn eigentlich am Meer? Vitamin.de zeigt dir einige Aktivitäten und erklärt sie.

### Windsurfen und Kitesurfen

Beim Windsurfen und Kitesurfen steht man auf einem Brett (Board) im Wasser. Für beide Sportarten braucht man Wind. Beim Windsurfen ist ein Segel auf dem Board befestigt. Der Wind drückt in das Segel und das Board fährt über das Wasser. Man muss das Segel festhalten und damit das Board lenken. Beim Kitesurfen wird man von einem großen Drachen über das Wasser gezogen. Dieser Drache heißt auf Englisch „Kite“. Der Kite fliegt in der Luft. Mit Leinen und einer Stange in der Hand kann man den Kite lenken.

### Stand-up-Paddling (SUP)

Wer einen ruhigen Sport mag, für den ist SUP gut geeignet. Auch hier steht man auf einem Board im Wasser. Das Board ist groß und stabil. Das Wasser sollte ruhig sein und es darf kein starker Wind wehen. Man bewegt das Board mit einem Paddel in der Hand. So kommt man langsam vorwärts und kann die Natur genießen. Manche Menschen machen auch Yoga auf dem SUP-Board. SUP ist gut, um Gleichgewicht und Balance zu trainieren.

### Wakeboarden und Wasserski

Wakeboarden ist wie Snowboarden, und Wasserski ist wie Skifahren, aber auf dem Wasser. Bei beiden Sportarten wird man von einem Motorboot oder einer Seilanlage über das Wasser gezogen. Man hält eine Leine in der Hand. Durch Verlagerung des Gewichts kann man lenken und Wellen ausweichen. Der Unterschied ist: Beim Wakeboarden steht man

mit beiden Füßen auf einem Board.

Beim Wasserski steht man auf zwei einzelnen Skiern. Profis können auch Tricks machen, zum Beispiel Saltos oder Grabs während der Fahrt.

### Beach Water Polo

Es gibt nicht nur Sport auf dem Wasser, sondern auch im Wasser. Strandwasserball (Beach Water Polo) ist eine einfache Variante von Wasserball. Beim Wasserball spielt ein Team mit sieben Spielern. Ziel ist es, den Ball in das Tor der anderen Mannschaft zu werfen. Das Spiel findet in tiefem Wasser statt, sodass man nicht stehen kann. Beim Beach Water Polo sind die Regeln einfacher. Das Spielfeld und die Teams sind meist kleiner. Das Wasser ist oft nicht so tief, und man kann manchmal stehen. Beach Water Polo ist gut für Anfänger, die Wasserball ausprobieren möchten.

### Beachvolleyball und Beachsoccer

Es gibt auch Sport am Meer, bei dem man nicht nass wird. Zwei Beispiele sind Beachvolleyball und Beachsoccer. Beide Sportarten spielt man am Strand im Sand. Man braucht ein Team und



Sport und Romantik bei einer Radfahrt am Meer



Spektakulär: Wakeboarder in Aktion



Beachvolleyball liegt voll im Trend

einen Ball. Beim Beachvolleyball spielen meistens zwei gegen zwei. Das Spielfeld ist im Sand. Ziel ist es, den Ball über das **Netz** zu spielen und auf der anderen Seite den Boden zu treffen. Beim Beachsoccer spielt man Fußball im Sand. Das Spielfeld ist kleiner als auf einem normalen Fußballplatz. Man versucht, den Ball ins Tor zu schießen. Ein Team hat meistens vier Spieler und einen **Torwart**. Beide Sportarten sind **anstrengend**, weil man im Sand langsamer läuft.



Stand-up-Paddling ist noch relativ jung

### Katamaran-Segeln

Katamaran-Segeln ist ein eher teurer Sport. Ein Katamaran ist ein Segelboot mit zwei **Rümpfen** nebeneinander. Dadurch ist das Boot sehr stabil und **kippt** nicht so leicht. Es ist auch oft schneller als andere Segelboote. Bevor man segelt, muss man viel lernen: wie man die Segel **einstellt**, wie der Wind weht und wie man das Boot **steuert**. Das lernt man zum Beispiel in einer Segelschule. Für den Sport braucht man ein Segelboot. Das macht den Sport teuer.

Wichtig ist der Wind. Ohne Wind fährt das Boot nicht.

### Coastal Bouldering und Klettern

Beim Coastal Bouldering **klettert** man draußen an der Küste auf kleinen Felsen. Man klettert ohne Sicherungsseil. Stattdessen benutzt man **Matten**. Diese Matten heißen Crash-

pads. Sie sind weich und schützen bei einem Sturz. Man kann auch an hohen Felsen an der Küste klettern. Das heißt „Sea Cliff Climbing“. Dabei klettert man mit einem Sicherungsseil. Die Felsen sind oft direkt am Meer. Wichtig ist: Diese Sportart ist gefährlich. Man sollte nur mit Erfahrung und mit guter Ausrüstung klettern.

### Radfahren und Skaten

Wer keinen Sport im Wasser oder am Strand machen möchte, kann auch an der Küste Sport treiben. Man kann mit dem Fahrrad oder mit dem Skateboard fahren, zum Beispiel auf der Strandpromenade. Dabei hat man einen schönen Blick aufs Meer. Man kann ruhig fahren oder eine längere Fahrradtour machen, zum Beispiel von einem Badeort zum nächsten. Manchmal gibt es auch Skateparks in der Nähe vom Strand. Dort kann man mit dem Skateboard fahren und Tricks üben.

Daniela Todorovićová



Beach Water Polo

### Vorsicht ist wichtiger als Mut

Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) empfiehlt für Sportarten im und am Meer vor allem diese Grundregeln: Man sollte nur dort schwimmen oder baden, wo es erlaubt, **bewacht** und sicher ist. Außerdem ist es wichtig, die Bedingungen vor Ort genau zu beachten. Dazu gehören zum Beispiel Strömungen, **Gezeiten** und Wind. Diese können sehr gefährlich sein. Deshalb sollte man die eigene

Leistungsfähigkeit nicht überschätzen und bei Gefahr sofort aus dem Wasser gehen. Besonders wichtig ist auch, nicht allein zu schwimmen. Man sollte sich vorher über lokale Risiken informieren und nur an freien und gut einsehbaren Stellen ins Wasser gehen. Die DLRG warnt außerdem davor, in unbekannte oder zu flache Bereiche zu springen. Auch Alkohol vor dem Baden ist gefährlich. Bei Gewitter sollte man das Wasser sofort verlassen. Kurz gesagt: Am Meer ist Vorsicht wichtiger als Mut. Wer Wetter, Wasser und die eigenen Kräfte realistisch einschätzt, kann viele Unfälle vermeiden.



<b>anstrengend</b>	ermüdend, schwer
<b>Art, -en, die</b>	Typ, Kategorie, Sorte
<b>befestigen</b>	fixieren, festmachen
<b>bewacht</b>	hier: es gibt dort Leute, die aufpassen und im Notfall helfen können
<b>Drachen, -, der</b>	Fluggerät aus Stoff, das im Wind fliegt und eine Person zieht
<b>einstellen</b>	hier: justieren, in die richtige Position bringen
<b>geeignet sein, für jmdn. (Akk.)</b>	hier: passend/brauchbar/richtig sein
<b>Gezeiten, die</b>	wenn das Wasser am Meer steigt (Flut) und sinkt (Ebbe)
<b>Grab, -s, der (englisch)</b>	während eines Sprungs das Board mit der Hand festhalten
<b>kippen</b>	umfallen, zur Seite fallen
<b>klettern</b>	hinaufsteigen
<b>lenken</b>	steuern, manövrieren
<b>Mannschaft, -en, die</b>	Team/Gruppe/Kollektiv im Sport
<b>Matte, -n, die</b>	dickes Kissen, weiche Unterlage
<b>Netz, -e, das</b>	hier: etw., das man zwischen zwei Spielfeldhälften spannt (beim Tennis, Badminton)
<b>Paddel, -, das</b>	speziell geformtes Stück Holz/Plastik, um z. B. ein Boot zu bewegen
<b>Rumpf, -e, der</b>	hier: unterer Hauptteil eines Bootes oder Schiffes, der auf dem Wasser schwimmt
<b>Segel, -, das</b>	großes Tuch, das den Wind nutzt, um etw. zu bewegen
<b>Seilanlage, -n, die</b>	Gerät, das eine Person mit einer Leine über das Wasser zieht
<b>Sport treiben</b>	den Körper bewegen und trainieren
<b>steuern</b>	bedienen, benutzen, lenken
<b>Tor, -e, das</b>	hier: Kasten/Gehäuse/Ziel für einen Ball
<b>Torwart, -e, der</b>	Keeper; jmd., der das Tor schützt und dabei den Ball mit der Hand spielen darf