

Vielfalt im Hochschulsport

Zum Sommersemester hat das Team vom Zentrum für Hochschulsport (ZfH) der Goethe-Universität wieder ein vielfältiges und buntes Programm auf die Beine gestellt. Dazu gehören natürlich Klassiker wie Fußball oder Volleyball, aber auch Trendsportarten und exotische Disziplinen. Einiges davon ist auch im laufenden Semester noch buchbar! Im Folgenden werden einige Angebote kurz beschrieben.

» Stand Up Paddling (SUP) erfreut sich seit einigen Jahren einer zunehmenden Beliebtheit. Besonders in Frankfurt ist das Paddeln auf dem Main mit atemberaubendem Blick auf die Skyline sehr angesagt. Beim eintägigen Schnupperkurs erlernt man unter der Anleitung von qualifizierten Übungsleitenden Schritt für Schritt die Technik. Wichtig: Es können nur Schwimmer*innen am Kurs teilnehmen! Ebenfalls werden Fortgeschrittenen-Kurse und als Besonderheit SUP-Yoga-Kurse angeboten. Für letztgenannten Kurs sind weder SUP- noch Yoga-Vorerfahrungen notwendig.

„Footmesa & Footvolley“ gelten als sehr beliebte Trendsportarten, die jeweils aus Elementen anderer Sportarten bestehen. Footmesa vereint Fußball, Volleyball, Roundnet und Headis: Der Ball wird beim Angriff auf

eine Tischplatte gespielt, die er nur einmal berühren darf. Mehrere Kontakte oder das Verfehlen der Tischoberfläche führt zu einem Punktgewinn für den Gegner. Jedes Team besitzt maximal drei Kontakte, um den Ball wieder auf den Tisch zu bringen, wobei ein Spieler den Ball nicht zweimal nacheinander berühren darf. Footvolley ist ein Mix aus Beachvolleyball und Fußball. Entstanden an den Stränden Rio de Janeiro, wird diese Trendsportart mittlerweile überall auf der Welt gespielt. Neben einer sauberen Technik erfordert der Sport eine gute Koordination und Körperbeherrschung im Sand. Die Ballwechsel sind relativ lang und spektakulär. In dem Kurs werden alle grundlegenden Techniken und Spielfertigkeiten erlernt.

„Calisthenics“ verbindet Ästhetik, funktionelle Kraft und Körperbeherrschung und macht dazu auch noch großen Spaß. Für jedes Kraftlevel gibt es eine Übung, jede*r kann es lernen und überall zu jeder Zeit umsetzen. Schwerpunkt kann die Leistungssteigerung in dem Hauptsport sein, das Definieren der Muskeln oder die Vorbeugung und die Rehabilitation von Verletzungen.

„HYROX“ verbindet als erste Sportart drei verschiedene Trainingsmethoden in einem einzigartigen Event: Die Kombination aus funktionellem Krafttraining, hochintensi-

Foto: Melanie Gärtner



vem Intervalltraining und klassischem Ausdauersport macht HYROX nicht nur einmalig, sondern auch messbar. Egal, ob Freizeit- oder Profisportler*in – am Ende können alle Ihre persönlichen körperlichen Grenzen erreichen. Der Basis- und der Aufbaukurs unterscheiden sich daher auch nur hinsichtlich der Vorkenntnisse. Der Basiskurs dient dem Erlernen der grundlegenden Techniken, die in jeder Einheit zu einem funktionellen Workout verbunden werden. Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Die Qual der Wahl stellt sich jenen, die sich für Tanz-Kurse interessieren: Hier reicht die Palette von Bachata Intermediate über Bauchtanz, Gesellschaftstanz, Hip-Hop und K-Pop bis zu Latin, Modern Dance, Salsa und Zouk.

Der Kurs zu „Canne de Combat“ gehört wohl eher zu den exotischen Angeboten: Es handelt sich dabei um eine französische Stockfechtkunst, mit nahezu uneingeschränkten Möglichkeiten zur Gestaltung des eige-

nen Fechtstils und dem Fokus auf der Interaktion mit dem*der Partner*in. Zu Beginn des Kurses werden die technischen Grundlagen sowie eine physische Basis vermittelt, danach stehen Pirouetten, fortgeschrittene Schlagtechniken und Sprünge an.

Mit „Frankfurt Entdecken“ hat der Hochschulsport übrigens ein Angebot im Programm, bei dem es weniger um sportliche Ertüchtigung geht, vielmehr um ein Kennenlernen der Stadt: Was hat die fünftgrößte Stadt Deutschlands kulturell und kulinarisch zu bieten, wer möchte einmal tiefer in die vielschichtige Urbanität Frankfurts eintauchen und Orte kennenlernen, die nicht zum Klischee der Banken- und Messestadt passen? df

Mehr Infos, auch zu den noch buchbaren Kursen und Wartelisten, unter <https://tinygu.de/3pMoE>