

KURZ NOTIERT

Aktion LeBe startet. Das Sport- und Bewegungsprojekt „LeBe“ für Senioren startet im April. Sportunion und Atus Stockerau bieten kostenlose Bewegungseinheiten für Bewegungseinsteiger 55+.

Schwerpunkte dabei sind Beweglichkeit, Koordination, Körperwahrnehmung, Alltagsmotorik und Entspannungsübungen. Und gemeinsam macht es eben doppelt Spaß. Die Teilnahme an diesem Programm ist kostenlos! Für besonders „Ausdauernde“ gibt es einen 20-Euro-Bonus auf Seniorenangebote der Partnervereine im Herbst/Winter 2010 sowie die „aktiv-plus-Karte“ für das Jahr 2011 dazu.

■ **Sportunion:**

Montag, ab 12. April, 10 bis 11 Uhr im Pfarrzentrum Stockerau mit Maria Kleiner.

■ **Atus:**

Donnerstag, ab 15. April, 16 bis 17 Uhr, Turnsaal VS West, mit Inge Windisch (02266/628 38).

Eine „Hüpfburg“ für die Großen

STOCKERAU / Das nächste Mal schlägt es die Teens Sportiv auf die Airtrack, das ist ein 20 Meter langes Trainingsgerät, das es erleichtert, akrobatische Übungen zu erlernen, und für jede Menge lustige Spiele und „Hüpferein“ taugt. Anders als sonst in vielen Turnstunden steht hier aber nicht die Leistung, sondern die Freude an der Bewegung im Vordergrund.

Geübte haben mit der Airtrack genau so viel Freude wie all jene, die ums Bodenturnen immer einen Bogen gemacht haben. Auch einfache Übungen wie Sprungrollen machen Spaß und niemand braucht Angst vor einer harten Landung zu haben.

■ **Treffpunkt** 17. April, 14 Uhr, Turnsaal der Volksschule West.

■ **Kosten:** 5 Euro für Alpenvereins-, Sportunion- und Raiffeisen-Club-Mitglieder bzw. 7 Euro für Nicht-Mitglieder.

■ **Information, Anmeldung:**

www.alpenverein.at/gv-stockerau oder

www.stockerau.sportunion.at

Über jedes Hindernis

TEENS SPORTIV / Jugendliche von Sportunion und Alpenverein checkten Ende März besonderen Trendsport ab: Parkour.

STOCKERAU / Parkour ist eine in Frankreich begründete Sportart, bei der Sportlerinnen und Sportler unter Überwindung sämtlicher Hindernisse den schnellsten und effizientesten Weg von A zum selbst gewählten Ziel B nehmen.

Bevor sich die Jugendlichen von Sportunion und Alpenverein an die ersten Hindernisse wagten, musste die richtige Landung trainiert werden. Besonders bei Sprüngen aus großer Höhe muss die Energie durch eine Judorolle in den Boden abgeleitet werden.

Stärken kennenlernen Selbstvertrauen gewinnen

Nach ersten Übungen an der Sprossenwand gab Parkour-Trainer Gleb Morozow Tipps, wie man generell Mauern überwinden kann. Wände können dabei als eine Art vertikales Sprungbrett genutzt werden, an denen man sich mit einem Schritt hoch drücken kann.

Da Parkour sonst im Freien ausgeführt wird, muss ein großes Bewegungsrepertoire beherrscht werden, um sich den Gegebenheiten optimal anpassen zu können. Auch beim Training in der Halle wurden die Methoden auf

mögliche spätere Outdoor-Hindernisse ausgerichtet.

Ziel bei der letzten Station, einem Mattenplateau, war es, das Gelernte anzuwenden und nebenbei Ängste zu überwinden.

Zuerst erfolgte ein Sprung vom Kasten an die Sprossenwand und seitliches Klettern, um zum Plateau zu gelangen. Dieses galt es dann zu überqueren und anschließend einen Sprung in die Tiefe auf einen Weichboden zu wagen, natürlich mit der obligatorischen anschließenden Judo-

rolle. Spätestens hier zeigte sich, dass es beim Parkour nicht nur darum geht, ein paar coole Tricks zu beherrschen. Viel wichtiger ist es, seinen Körper und die eigenen Stärken besser kennenzulernen und so Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu gewinnen.

„Erfolgsenerlebnisse stärken das Selbstvertrauen der Jugendlichen und die Freude an der Bewegung überträgt sich auch auf andere Sportarten“, weiß Lisa Hellmann, Jugendleiterin beim Alpenverein Stockerau.



Beim Parkour geht es nicht nur darum, coole Tricks draufzuhaben wichtiger ist es, seinen Körper und Stärken besser kennenzulernen und so Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu gewinnen.