

sport II

Und, alles fit?

Das sportliche Angebot an der RWTH

→ *Wer viel lernt, braucht auch mal einen Ausgleich. Nein, damit sind nicht die durchzechten Nächte in der Pontstraße gemeint. Die Rede ist von Sport. Über das Hochschulsportzentrum bietet die RWTH ihren Studenten jede Menge Möglichkeiten, sich zu betätigen. Von Kunstturnen bis Mannschafts-Frisbee ist wirklich für jeden was dabei. Ist gesund und man lernt mindestens genauso viele Menschen kennen wie an der Theke. Außerdem weiß man hinterher auch noch wen ...*

Arnis

Arnis, auch bekannt unter dem Namen Eskrima oder Kali ist eine philippinische Kampfkunst. Häufig werden Waffen eingesetzt: Stock, Doppelstock und Messer gehören genauso zum Programm, wie waffenlose Schlag- und Hebeltechniken. Das Training schult die Körperkoordination und stärkt das Selbstbewusstsein für Konfliktsituationen. Besondere Voraussetzungen gibt es keine, aber wer mittrainieren möchte, braucht die Kampfsport-Karte. Für den Anfang reicht es übrigens, wenn Ihr zwei abgesägte, mit Panzerband umwickelte Besenstiele (70 cm) zum Training mitbringt. Haut rein!

Bauchtanz

Raqs Sharki – so lautet der alte Name des Bauchtanzes. Ursprünglich war der Raqs Sharki ein Fruchtbarkeitstanz. Die kreisenden Bewegungen lockern den Beckenboden, stärken die Bauchmuskulatur und bereiten auf eine sanfte Geburt vor. Dass Frauen beim Bauchtanz auch noch ziemlich gut aussehen ist ein angenehmer Nebeneffekt, der bei der jährlichen Hochschulsport-Show mit tosendem Applaus goutiert wird. Apropos: Trainerin Karima El-Barkani hätte auch kein Problem damit Männer zu

unterrichten. Bisher hat sich nur noch keiner angemeldet...

Rhönrad-Turnen

Eine wirklich glamouröse Sportart ist das Rhönrad-Turnen. Für Zuschauer ist es immer ein Nervenkitzel zu sehen, wenn die Artisten spektakuläre Manöver zeigen und im allerletzten Augenblick die Finger wegziehen, bevor das Rad darüber rollt. Aber: „Unter Anleitung entstehen so gut wie gar keine Verletzungen.“, sagt Trainer Shahin Sadatolhosseini. Schon gegen Ende der ersten Trainingseinheit könnt Ihr alleine im Rad fahren. Dazu braucht Ihr übrigens weder schlank, noch muskulös zu sein. Nur wer etwas grobmotorisch veranlagt ist, sollte sich lieber nach einer robusteren Sportart umsehen – den Fingern zuliebe.

Six-Pack-Kurs

Nehmt es nicht persönlich, wenn Ihr beim Training ein bisschen angeschrien werdet – irgendjemand muss sich ja darum kümmern, dass Euer Winterspeck das Zeitliche segnet. Wer den Sixpack-Kurs im RWTH-Gym belegt, sollte auf jeden Fall im Herzen Masochist sein. Nach anderthalb Stunden Foltertraining werdet Ihr wahrscheinlich bis zum nächsten Morgen auf der Matte liegen bleiben

wollen. Mitleid braucht Ihr hier nicht zu erwarten – stattdessen erwartet Euch ein schöner, starker Bauch. Wer sich das antut, wollt Ihr wissen? Ihr werdet Euch wundern: der Sixpack-Kurs ist so gut wie immer ausgebucht!

Unterwasser-Rugby

Nicht viele Sportarten lassen sich ins Wasser transportieren – Rugby ist eine von ihnen. Das Objekt der Begierde hat 15 cm Durchmesser, besteht aus beschwertem Kunststoff und darf das Wasser nicht verlassen. 6 Spieler pro Mannschaft kämpfen darum, den Ball im gegnerischen Korb unterzubringen. Zur Ausrüstung gehören Schwimmflossen, Maske und Schnorchel. Besondere körperliche Voraussetzungen braucht Ihr keine, denn unter Wasser ist Rugby weniger kampfbetont als an Land, weil die Auseinandersetzungen zu viel Kraft kosten. Mehr Schwierigkeiten werdet Ihr da mit der Puste haben. Aber das wird zwangsläufig besser.

Tipp:

Am 23. Mai findet der RWTH SPORTS DAY auf dem Königshügel statt. Die Turniere starten um 9:30 Uhr, ab 16 Uhr bieten über 88 Sportarten Schnupperkurse an.

☑ hochschulsport.rwth-aachen.de



Foto: sportgraf.de

Foto: sportgraf.de



Foto: Oliver Wagner

