

25 Sportarten für den Strand

Es gibt zahlreiche Sportarten, die man in abgewandelter Form auch am Strand ausüben kann. Und auch eine ganze Reihe solcher, die man ausschließlich hier antrifft. Egal ob alleine oder in der Gruppe, als Funsport, Workout oder einfach nur so aus Langeweile, die Liste ist lang. Wir stellen die 25 wichtigsten Strandsportarten in Hinblick auf Kosten, Aufwand und Spielregeln vor.

Inhaltsverzeichnis

Beachvolleyball.....	1
Badminton/Beachminton.....	2
Beachsoccer.....	3
Speed-Badminton.....	3
Boule/Boccia/Pétanque.....	4
Frisbee (Beach Ultimate).....	4
Beach-Rugby.....	5
Footvolley.....	5
Beachwasserball.....	6
Beach-Tennis.....	6
Catchball.....	7
Schnorcheln.....	7
Freestyle Frisbee.....	8
Strandsegeln.....	8
Klippenspringen.....	8
Windsurfen.....	9
Surfen (Wellenreiten).....	9
Schwimmen.....	10
Tretboot/Ruderboot fahren.....	10
Wasserski.....	10
Jetski.....	10
Kitesurfen.....	11
Reiten.....	11
Stand Up Paddling.....	11

Bei vielen Sportarten, die zu zweit oder in der Gruppe gespielt werden können sind inzwischen offizielle Regeln festgelegt worden. Für den Privatgebrauch bewährt es sich jedoch meist, davon großzügig abzuweichen und je nach Strand-, Wasserbedingungen u.v.m. eigene Regeln festzulegen. **Die folgenden Strandsportarten müssen mit 2 oder mehr Personen gespielt werden** (hier geht's zu den [Einzelsportarten](#)):

Beachvolleyball

Personen: 4

Material: Beachvolleyball-Netz, Spielfeldbegrenzung, Ball

Materialkosten: ab ca. 50,- €

Der Name lässt vermuten, bei Beachvolleyball handele es sich um Volleyball am Strand. Längst ist die Sportart aber so beliebt, dass sie hauptsächlich mit eigens für Beachvolleyball errichteten Anlagen in Verbindung gebracht wird. In kaum einer Stadt in Deutschland gibt es nicht die Möglichkeit, ein In- oder Outdoor Beachvolleyballfeld zu besuchen. Am schönsten ist es aber immer noch vor der Kulisse des brandenden Meeres. An vielen größeren Stränden Europas gibt es Spielfelder, die kostenlos benutzt werden dürfen. Falls keines vorhanden ist, bringt man am besten sein eigenes Beachvolleyball-Komplettset mit.

Spielregeln:

Im trockenen, ebenen Sand wird ein Spielfeld von 8 x 16 m abgesteckt. Zur Markierung dient meist ein breites Band. Die gleich großen Spielfeldhälften werden durch ein Netz getrennt (Höhe: 2,24 m bei den Frauen und 2,43 m bei den Männern).

Punkte gibt es für die Fehler der Gegenmannschaft. D.h. immer dann, wenn

- der Ball den Boden der gegnerischen Spielhälfte berührt
- der Ball nicht über das Netz gespielt wird
- der Ball außerhalb des Spielfelds landet
- bei mehr als 3 Ballberührungen einer Mannschaft in Folge
- bei mehr als einer Ballberührung durch einen Spieler in Folge (Ausnahme: nach dem blocken ist noch eine 2. Ballberührung erlaubt)

Alle Teilnehmer spielen selbstverständlich barfuß. Aufschlag hat immer die Mannschaft, die den letzten Punkt erzielt hat. Nach mindestens 21 Punkten und mindestens 2 Punkten Vorsprung ist ein Satz gewonnen. Um das Spiel zu für sich zu entscheiden, muss eine Mannschaft 2 Sätze gewinnen. Der etwaige dritte Satz (Tiebreak) geht allerdings nur über 15 Punkte.

Badminton/Beachminton

Personen: 2-4

Material: Badminton-Schläger oder (etwas kürzere) Beachminton-Schläger, Spielfeldbegrenzung, Badminton-Netz, Badminton-Ball oder ein (etwas schwererer) Beachminton-Ball

Materialkosten: ab ca. 20,- €

Seit etwa 15 Jahren ist die Sportart Badminton auch in der Variation Beachminton bekannt. Die Herleitung des Namens bedarf wohl kaum einer Erklärung. Die Vorteile: Man kann an jedem einigermaßen feinsandigen Strand spielen und Vorbereitung, sowie Materialkosten halten sich in Grenzen. Außerdem kommen Spaß und Fitness-Effekt sicher nicht zu kurz.

Spielregeln:

Im trockenen, ebenen Sand wird ein Spielfeld von 3,80 x 12,30 m abgesteckt. Zur Markierung wird ein min. 5 cm breites Band genommen. In der Mitte wird das Feld durch ein gewöhnliches Badminton Netz geteilt. Die Höhe des Netzes beträgt 1,55 m.

Ein Punkt wird beim Einzel oder auch Doppel immer dann vergeben, wenn die gegnerische Partei einen Fehler macht. D.h. wenn

- der Ball nicht direkt (ohne Boden- und Körperkontakt) zurückgespielt wird
- der Ball nicht über das Netz gespielt wird (Berührung ist erlaubt)
- der Ball außerhalb des Spielfelds landet (die Markierung zählt zum Feld)
- das Netz mit dem Schläger oder Körper berührt wird
- bei mehr als einem Ballkontakt in Folge

Es wird barfuß gespielt. Zu Spielbeginn wird ein Los gezogen. Der Gewinner darf wählen, ob er das Aufschlagsrecht bekommt oder die Spielseite aussuchen darf. Das Aufschlagsrecht wechselt bei jedem Fehler zur gegnerischen Partei. Beim Doppel schlägt immer der Spieler auf, der auf der linken Seite spielt, sofern die Partei eine ungerade Punktzahl hat, und umgekehrt. Mit mindestens 21 Punkten und mindestens 2 Punkten Vorsprung ist ein Satz gewonnen. Nach jedem Satz werden die Seiten gewechselt, ebenso nach 11 Punkten im dritten Satz. Das Aufschlagsrecht bekommt immer der Gewinner des letzten Satzes. Das Spiel gewinnt, wer zuerst 2 Sätze gewonnen hat.

Beachsoccer

Personen: 10 (+ Ersatzspieler)

Material: Ball

Materialkosten: ab ca. 20,- €

Strandfußball, seit den 50ern offiziell als Beachsoccer bezeichnet, ist die Sommer, Sonne, Bacardi Feeling - Variante des Fußballs. Im Vergleich zum Original ergeben sich eine ganze Menge Besonderheiten. Z.B. kann in Hinblick auf Verletzungsgefahren sehr viel unbeschwerter gespielt werden, da alle Spieler barfuß antreten. Außerdem zwingt der unebene Boden die Teilnehmer zu allerlei Ballkünstler-Tricks. Um präzise spielen zu können, sollte der Ball nämlich immer möglichst hoch gehalten werden. Sonst verspringt er schnell auf der aufgewühlten Sandoberfläche.

Spielregeln:

Die FIFA nennt eine Spielfläche von 26-28 m x 35-37 m und Tore von 2,2 x 5,5 m. Als Außenmarkierung des Spielfelds dient ein breites Band. Innerhalb des Spielfelds kann es natürlich keine weiteren Markierungen geben. Beim inoffiziellen kicken am Strand muss nicht zwangsläufig auf ein richtiges Spielfeld verzichtet werden. Immer mehr größere Strände sind mit Beachsoccer Feldern ausgestattet. Falls nicht, werden Länge und Breite per Augenmaß abgesteckt und Spielfeld, sowie Tore mit vorhandenen Utensilien markiert. Nur der Ball darf nicht fehlen. Ein offizieller Beachsoccer Ball misst 68-70 cm und wiegt 400-440 g.

Auch wenn Beachsoccer vom traditionellen Fußball abgeleitet wurde, gibt es doch einige Besonderheiten:

- Spieler dürfen beliebig oft ausgewechselt werden.
- Es werden 3 Drittel je 12 Minuten gespielt. Dazwischen gibt es 3 Minuten Pause.
- Eine mögliche Verlängerung bei Unentschieden dauert 3 Minuten. Danach gibt es ggf. ein Neunmeterschießen.
- Zu Anfang des dritten Drittels wird erneut ausgelost, welches Team die Entscheidung über Anstoß bzw. Seitenwahl hat.
- Der Einwurf darf mit dem Fuß ausgeführt werden (wenn der Ball zuvor nicht in die Hände genommen wurde).
- Ein Freistoß, Einwurf, Torabwurf oder Eckstoß muss innerhalb von 5 Sekunden (ab Ballbesitz des Ausführenden) ausgeführt werden.
- Es darf kein Sandhügel geformt werden, um den Ball für einen Freistoß o.ä. darauf zu platzieren.

Speed-Badminton

Personen: 2-4

Material: Schläger (Racket), Ball (Speeder), Spielfeldmarkierung

Materialkosten: ab ca. 30,- €

Spielregeln:

Zuerst wird ein Feld (Court) im Sand markiert. Am besten eignet sich dazu ein breites Band (ist in vielen Komplett-Sets enthalten). Es müssen sich 2 Quadrate (Square) mit einer Seitenlänge von 5,5 m genau gegenüber befinden. Der Abstand dazwischen beträgt 12,8 m. Und schon kann gespielt werden. Es wird kein Netz benötigt. Ein Los entscheidet, wer zuerst aufschlagen darf. Derjenige schlägt aus der hinteren Hälfte seines Quadrats von unten auf. Punkte werden durch Fehler des Gegners erzielt. Also immer dann, wenn

- der Ball nicht direkt (ohne Boden- und Körperkontakt) zurückgespielt wird
- der Ball außerhalb des Spielfelds landet (die Markierung zählt zum Feld)

Das Aufschlagsrecht behält der Spieler immer für 3 Aufschläge in Folge. Nur bei einem Punktestand von 15:15 wird abwechselnd aufgeschlagen. Beim Doppel schlägt zuerst ein beliebiger Spieler 1a der Partei A, welche das Aufschlagsrecht gewonnen hat, drei mal auf. Dann schlägt ein beliebiger Spieler 1b der Partei B drei mal auf. Danach ist Spieler 2a der Partei A dran und zuletzt Spieler 2b der Partei B. In der nächsten Runde ist wieder Spieler 1a dran usw. Mit 16 Punkten und min. 2 Punkten Vorsprung gewinnt man einen Satz, mit 3 gewonnenen Sätzen das Spiel. Seitenwechsel ist nach jedem Satz und ggf. im fünften Satz nach jeweils 6 gespielten Punkten.

Boule/Boccia/Pétanque

Personen: 2-6

Material: Boule Set

Materialkosten: ab ca. 5,- €

Meistens ist von Boule die Rede, aber Pétanque gemeint. Boccia wird ebenfalls mit einer kleinen und mehreren großen Kugeln gespielt. Die Regeln sind aber etwas anders. Hier soll es im folgenden um Pétanque (in Deutschland umgangssprachlich Boule) gehen.

Im Gegensatz zu den meisten anderen Strandsportarten ist dies ein reines Geschicklichkeitsspiel. Man braucht also keine körperlichen Voraussetzungen dafür. Alles was man braucht, ist etwas Platz und ein Boule Set.

Spielregeln:

Es werden 2 gleich große Mannschaften (Formationen) à 1, 2 oder 3 Spielern gebildet. Jeder Spieler bekommt 3 Kugeln (Ausnahme: bei 3 Spielern pro Mannschaft bekommt jeder 2 Kugeln). Dann wird ausgelost, welche Mannschaft beginnen darf. Ein Spieler dieser Mannschaft zieht im Sand einen Kreis (Wurfkreis). Aus diesem wird anschließend geworfen. Als nächstes wirft er die Zielkugel in eine Entfernung zwischen 6 und 10 Meter. Den ersten richtigen Wurf hat ebenfalls die ausgeloste Mannschaft. Dabei gilt es, die Kugel so nah wie möglich an der Zielkugel zu platzieren. Als nächstes ist die zweite Mannschaft an der Reihe. Der/Die Spieler werfen (abwechselnd) solange, bis eine Kugel näher an der Zielkugel liegt, als die der ersten Mannschaft. Schafft es eine Mannschaft, eine ihrer Kugeln näher an der Zielkugel zu platzieren, wird wieder gewechselt. Hat eine der Mannschaften keine Kugeln mehr, dann ist der erste Spielabschnitt (sogenannte erste Aufnahme) vorbei. Allerdings kann die andere Mannschaft noch ihre verbleibenden Kugeln spielen. Am Ende jeder Aufnahme bekommt die Mannschaft der Kugel, die am nächsten an der Zielkugel liegt, Punkte. Und zwar so viele, wie sie Kugeln näher an der Zielkugel platziert hat, als irgendeine gegnerische Kugel.

Die Siegermannschaft der ersten Aufnahme beginnt die zweite Aufnahme, d.h. Wurfkreis markieren, Zielkugel und die erste Kugel werfen. Der neue Wurfkreis wird um den Punkt gezogen, an dem die Zielkugel zuvor gelegen hat. Es werden so viele Aufnahmen gespielt, bis eine Mannschaft 13 Punkte erreicht hat.

Frisbee (Beach Ultimate)

Personen: 8-10

Material: Frisbee, ggf Feldmarkierung

Materialkosten: ab ca. 5,- €

Jeder kennt das gemütliche Hin- und Herwerfen einer Frisbee zwischen ein paar Freunden. Es ist eine tolle Strandbeschäftigung und bedarf wohl keiner großen Worte. Die Wurfscheiben haben es aber darüber hinaus schon längst in den Profisport geschafft. Genau genommen gibt es sogar eine ganze Reihe an Frisbee-Sportarten. Die wohl bekannteste strandtaugliche ist Beach Ultimate.

Spielregeln:

Das wichtigste beim Beach Ultimate: Es gibt keinen Schiedsrichter. Das spielt basiert selbst im Profisport auf Vertrauen und Fairness jedes einzelnen Spielers. Deshalb steht in den Spielregeln immer an erster Stelle ein Absatz zum "Spirit of the Game". Darin wird u.a. darauf hingewiesen, dass

- Spieler sich, im Falle einer Unstimmigkeit, gegenseitig zuhören und auf respektvolle Weise ihr Anliegen deutlich machen.
- der Spaß am Spiel und der gegenseitige Respekt zwischen den Spielern niemals dem sportlichen Ehrgeiz zum Opfer fallen darf.
- im Falle eines Vergehens durch einen unerfahrenen Spieler, ein erfahrener Spieler diesem die Situation deutlich macht und erklärt.

Das Spielfeld misst 25 x 75 m. Die kurzen Seiten werden als Grundlinien bezeichnet. 15 m von jeder Grundlinie entfernt verläuft parallel dazu eine weitere Linie, die die sog. Endzone begrenzt. Alle Linien werden durch breite, gut sichtbare Bänder markiert.

Ziel des Spiels ist es, die Scheibe innerhalb der gegnerischen Endzone zu fangen. Zuerst entscheiden die beiden Mannschaftskapitäne darüber, welche Mannschaft wählen darf, ob sie zwischen Angriff und Verteidigung oder zwischen den Spielfeldhälften entscheiden darf. Dann platziert sich die angreifende Mannschaft auf ihrer Grundlinie. Die

verteidigende Mannschaft muss innerhalb ihrer Endzone versammelt sein. Als nächstes wirft ein Spieler der verteidigenden Mannschaft der gegnerischen Mannschaft die Scheibe zu (Pull) und diese kann angreifen. Die Spieler dürfen sich im ganzen Spielfeld frei bewegen. Solange sie aber die Scheibe in der Hand halten, müssen sie mit einem Fuß auf einem festen Punkt stehen bleiben. Drehungen um die eigene Achse (Sternschritt / Pivot) sind erlaubt. Sobald die Scheibe in die Hände der Verteidigung oder auf den Boden fällt, wird gewechselt (Turnover). D.h die angreifende wird zur verteidigenden Mannschaft und umgekehrt. Falls es der angreifenden Mannschaft gelingt, die Scheibe in der gegnerischen Endzone zu fangen, wird zusätzlich zum Status Angriff/Verteidigung auch die Seite gewechselt. Es können Spieler ausgewechselt werden und verteidigende Mannschaft wirft wieder einen Pull.

Hat das erste Team 7 Punkte erreicht, gibt es eine Halbzeit. Danach beginnt das Team mit der Verteidigung, welches zu Spielbeginn angegriffen hat. Das Spiel gewinnt die Mannschaft, die zuerst 13 Punkte erreicht hat welches oder nach 45 Minuten in Führung liegt.

Beach-Rugby

Personen: 10-14

Material: Rugby-Ball (Größe 4), ggf Band/Seil zur Spielfeldmarkierung

Materialkosten: ab ca. 12,- €

Für ein Beach-Rugby Spiel wird eigentlich nicht viel benötigt. Nur 10-14 Teilnehmer, ein Ball und eine gehörige Portion Kampfgeist. Am besten man eröffnet das Spiel mit einem Haka Tanz der Maori. Das erfreut die Zuschauer und lässt die Gegner erzittern.

Spielregeln:

Da selbst für den Profisport noch keine einheitlichen Regeln festgelegt wurden, wollen wir auch hier nur ein paar Anhaltspunkte geben. Präzisieren kann man die Regeln natürlich nach Lust und Laune. Ggf kann man sich dabei auch an den Regeln der Rugby Ligen (Rugby Union und Rugby League) orientieren.

Das Spielfeld misst längsseits zwischen 30 und 50 Meter und in der Breite zwischen 20 und 35 Meter. In einem Abstand von 3 - 7 m verläuft parallel zu den kurzen Seiten der Spielfeldbegrenzung jeweils noch eine weitere Linie, die das sogenannte Malfeld begrenzt. 5 - 7 Spieler pro Mannschaft versuchen nun Punkte zu erzielen, indem sie den Ball im gegnerischen Malfeld ablegen. Nach 5 - 7 Minuten endet die erste Halbzeit. Wer nach der zweiten Halbzeit die meisten Punkte gesammelt hat, gewinnt das Spiel.

Footvolley

Personen: 4

Material: Beachvolleyball-Netz, Spielfeldbegrenzung, Fußball

Materialkosten: ab ca. 60,- €

Diese Sportart macht Eindruck beim Publikum. Ganz einfach ist es allerdings nicht, einen Ball mit dem Fuß sauber hoch zu halten und über ein Netz zu spielen, als wäre es Volleyball. Etwas Übung aus dem Fußballsport kann dabei nicht schaden. Spielen kann man Footvolley an allen Stränden, an denen ein Beachvolleyball Netz steht. Und natürlich kann man auch sein eigenes Netz und einen handelsüblichen Fußball mitbringen.

Spielregeln:

Die Regeln unterscheiden sich kaum von denen des Beach-Volleyball. Im trockenen, ebenen Sand wird ein Spielfeld von 8 x 16 m abgesteckt. Zur Markierung kann ein breites Band dienen. Die gleich großen Spielfeldhälften werden durch ein Netz von 2,2 m Höhe getrennt. 2 Spieler pro Mannschaft kämpfen gegeneinander. Dazu wird der Ball hinter der Grundlinie platziert und über das Netz in die gegnerische Spielhälfte geschossen (Angabe).

Punkte gibt es für die Fehler der Gegenmannschaft. D.h. immer dann, wenn

- der Ball den Boden der gegnerischen Spielhälfte berührt
- der Ball vom Gegner nicht über das Netz gespielt wird
- der Ball vom Gegner ins Aus geschossen wird
- der Gegner das Netz mit dem Körper berührt
- der Gegner den Ball mit der Hand oder dem Arm berührt
- bei mehr als 3 Ballberührungen der gegnerischen Mannschaft in Folge
- bei mehr als einer Ballberührung durch einen Spieler in Folge

Alle Teilnehmer spielen selbstverständlich barfuß. Angabe hat immer die Mannschaft, die den letzten Punkt erzielt hat und zwischen den Spielern einer Mannschaft wird abgewechselt. Nach mindestens 18 Punkten und mindestens 2 Punkten Vorsprung ist ein Satz gewonnen. Um das Spiel zu für sich zu entscheiden, muss eine Mannschaft 2 Sätze gewinnen.

Beachwasserball

Personen: 8 (im privaten Rahmen sollten es 6-10 sein)

Material: Ball (auf Tore sollte beim privaten Spiel verzichtet werden)

Materialkosten: offizieller Ball ab ca. 20,- €

Natürlich hat jede Sportart, die sich auf den Strand übertragen lässt, inzwischen ihre abgewandelte Form mit dem "Beach" im Namen. So auch Wasserball. Das Strand Pendant heißt Beachwasserball und ist eigentlich so unbekannt, dass die Regeln noch sehr freizügig ausgelegt werden.

Spielregeln:

Das Spielfeld beim offiziellen Beachwasserball misst 11,5 x 15 m und ein Tor 2,5 x 0,8 m. Auf beides muss man jedoch im privaten Rahmen verzichten. Denn an einem Strand mit Wellengang die Tore (die man übrigens auch nicht in der Strandtasche transportieren kann), sowie die Feldbegrenzung zu verankern ist gar nicht so einfach. Man sollte also auf die Normen verzichten und die örtlichen Gegebenheiten fantasievoll nutzen. Mit einer Plastikflasche voll Sand, einer Schnur und einer weiteren leeren Plastikflasche lässt sich beispielsweise eine Boje basteln, die als Tor oder Spielfeldbegrenzung dienen kann. Ganz entscheidend ist natürlich die Wassertiefe. Während Wasserball im tiefen Wasser, also schwimmend, gespielt wird, hat man am Strand die Wahl. Im flachen oder halb-flachen Wasser ist das Spiel sehr schnell und gleicht etwas dem Handball. Im tiefen Wasser ist es etwas anstrengender, man ist aber auch besser gegen Kälte (aufgrund der konstanten Schwimmbewegungen) oder Sonne geschützt.

Beach-Tennis

Personen: 2-4

Material: Beachvolleyball-Netz, Spielfeldbegrenzung, Beachtennis-Schläger, Beachtennis-Ball (Methodik Ball)

Materialkosten: ab ca. 200,- € (2 Schläger, Netz und Ball)

Die Spielregeln beim Beach-Tennis gleichen sehr denen des richtigen Tennis. Mit einer wichtigen Ausnahme: **Der Ball wird direkt aus der Luft zurück gespielt.** Trotzdem ist die Atmosphäre eine andere als beim Tennis. Ein kleineres Feld, mehr Zuschauernähe, nicht selten laute Musikbegleitung und natürlich der Sand unter den bloßen Füßen geben dem Beach-Tennis ein modernes Image.

Spielregeln:

Es wird barfuß in einem 8 x 16 m großen Beachvolleyballfeld gespielt. Beim Doppel nutzt man das ganze Feld, beim Einzel wird die Breite auf 4-5 m reduziert. Das Netz wird auf eine Höhe von 1,7 m eingestellt.

Wie beim Tennis heißt es auch beim Beach-Tennis "Spiel, Satz und Sieg" (Wer die Regeln beim Tennis kennt, kann den Rest überspringen). Zuerst gilt es also ein Spiel zu gewinnen. Hierzu sind 4 Punkte notwendig. Gezählt wird allerdings folgendermaßen:

kein Punkt: "Love"

1 Punkt: "15"

2 Punkte: "30"

3 Punkte: "40"

4 Punkte: "Spiel"

Um einen Satz zu gewinnen, benötigt ein Spieler/Team 6 gewonnene Spiele, bei 2 Punkten Vorsprung. Um einen Satz nicht unnötig lang werden zu lassen, wurde beschlossen, bei einem Spielstand von 6 zu 6 ein Tie-Break-Spiel einzuführen. Hierbei wird zum einen eine andere Zählweise angewandt ("1", "2", "3",...), zum anderen müssen 7 Punkte mit min. 2 Punkten Vorsprung erreicht werden. Der Gewinner des Tie-Breaks gewinnt auch den Satz. Sieger der Partie ist, wer zuerst 2 Sätze gewonnen hat.

Das Aufschlagsrecht wechselt nach jedem Spiel. Ausnahme: Im Tie-Break schlägt zuerst das Team auf, das zuletzt Aufschlag hatte. Danach wird immer im Wechsel 2 mal aufgeschlagen. Zwischen den Spielern einer Mannschaft wird ebenfalls abgewechselt. Jeder Spieler hat immer für ein Spiel das Aufschlagsrecht (bzw im Tie-Break für 2 Punkte). Der Aufschlag muss von hinter der Grundlinie durchgeführt werden. Bei Netzberührung gibt es keine Wiederholung.

Nach jeder ungeraden Anzahl von Spielen pro Satz werden die Seiten gewechselt. Und auch während eines Tie-Breaks wird gewechselt. Und zwar nach 1 Punkt, nach 4 Punkten und dann nach jeden weiteren 4 Punkten.

Punkte gibt es für die Fehler der/des Gegner/s. Dazu zählt, wenn der Gegner den Ball

- nicht direkt (ohne Boden- oder Körperberührung) über das Netz zurück spielt.
- ins Aus spielt.

Catchball

Personen: 2-12

Material: Catchball-Set

Materialkosten: ab ca. 10,- €

Catchball ist das Spiel, bei dem ein Ball hin und her geworfen wird und mittels Klett-Technik an einer Scheibe haften bleibt. Das schöne daran: Die Ausrüstung ist handlich, kostet nicht viel und das Spiel eignet sich für jedes Alter. Viel Spaß beim ausprobieren!

Die folgenden Strandsportarten kann man auch alleine machen:

Schnorcheln

Material: Maske, Schnorchel, Flossen

Materialkosten: ab ca. 20,- €

Schnorcheln ist wohl nicht so ganz offiziell eine Strandsportart. Es geht dabei ja vielmehr darum, Eindrücke der Unterwasserwelt zu sammeln, als um sportliche Betätigung. Wer aber leidenschaftlich schnorchelt, wird schnell merken, wie die eigene Kondition dabei beansprucht wird. Denn um an die schönsten Stellen zu gelangen, werden teilweise ganz beachtliche Strecken zurückgelegt. Alles in allem ist es eine tolle Kombination aus Abenteuer, Sport und Entspannung.

Wer alles wissen will, was es für einen gelungenen Schnorchelausflug zu beachten gilt, liest unseren Artikel zum Thema [Schnorcheln lernen](#).

Freestyle Frisbee

Material: Frisbee

Materialkosten: ab ca 3,- €

Freestyle Frisbee ist nicht nur super praktisch, da man nicht mehr als eine einfache Frisbeescheibe dazu braucht und es so ziemlich überall alleine oder auch in der Gruppe spielen kann. Es ist wahrscheinlich auch die lässigste aller Strandsportarten. Und weil es so schön anzuschauen ist gibt's dazu ein Video:

Joggen

Material: optional

Materialkosten: ab 0,- €

Das Laufen ist eine Sportart, die wohl keiner großen Worte bedarf. Gesagt sei nur: Von allen hier vorgestellten Strandsportarten kann man nur Laufen und Schwimmen wirklich ganz ohne Vorbereitung und Material ausüben. Einfach in Badekleidung los laufen und hinterher direkt im Meer erfrischen. Wer möchte kann natürlich auch eine gewisse Grundausrüstung mitbringen. Dazu gehören beispielsweise Laufschuhe, Sport-BH oder Pulsmesser.

Strandsegeln

Material: Strandsegler

Materialkosten: Miete ab ca. 40,- € / Tag, eigener Strandsegler ab ca. 2500,- €

Einen Strandsegler zu fahren, ist sicher nichts für mal eben so zwischendurch. Wer selbst fahren will, braucht (zumindest in Deutschland) einen Führerschein. Außerdem darf die Sportart nur an einigen besonders weitläufigen Strandabschnitten ausgeübt werden. Die Faszination am Strandsegeln ist jedoch ganz offensichtlich. Ohne jeglichen Motorantrieb können atemberaubende Geschwindigkeiten erreicht werden (Profis schaffen bis zu 130 km/h). Das Gerät hat ein Segel, ähnlich wie bei einem Surfbrett (siehe [Windsurfen](#)). Es fährt jedoch auf 3 Rädern über den feuchten Sand und wird in einer halb liegenden Position gefahren. Als Einstieg empfiehlt sich eine Tour als Beifahrer in einem Doppelsitzer. Hat man etwas mehr Zeit, so kann man vielerorts auch einen Schnupperkurs in der örtlichen Segelschule belegen. In Deutschland ist die beste Adresse für diese Sportart der [Strand von Sankt Peter-Ording](#).

Klippenspringen

Material: Taucherbrille, ggf Kletterschuhe

Materialkosten: ab 10,- €

Vorsicht: Dies ist ein Extremsport! Professionelle Klippenspringer springen aus 20-30 m Höhe und haben i.d.R. bereits Erfahrung im Turmspringen. Diese Höhen überlassen wir den Profis und konzentrieren uns auf Sprunghöhen von maximal 10 Metern, für blutige Anfänger reichen 2 Meter locker aus. Wer schon einmal im Schwimmbad vom Sprungturm gesprungen ist, weiß um den Adrenalin-Kick. Bei einem Sprung von einem Felsvorsprung, mit Blick über eine malerische Badebucht und dem anschließenden Eintauchen in türkisblaues Meerwasser kommt unweigerlich noch ein gewisses Freiheitsgefühl dazu. Wer es selbst erleben möchte, muss nur etwas suchen, um die passende Bucht zu finden. Tendenziell sind es eher die kleinen felsigen Buchten, wie man sie oft im Mittelmeer findet. Griechenland sei hier an erster Stelle genannt, weil es dort besonders viele zerklüftete Küstenregionen gibt. Aber bevor es los geht, lies dir bitte sorgfältig die folgenden Sicherheitsbedingungen durch:

Suche möglichst nach bekannten Orten, wo auch andere Amateure springen. Hätte eine Location gewisse Gefahrenquellen, würde sich das höchstwahrscheinlich rumsprechen und andere Springer würden den Ort meiden. Außerdem hast du im Ernstfall viele Augen und potentielle Helfer vor Ort.

Fange klein an! Dies ist die wichtigste Regel. Der Aufprall auf die Wasseroberfläche, die Wassertiefe, die eigene Physiologie und auch der Aufstieg wird oft falsch eingeschätzt. Nur wer sich langsam heran tastet, bekommt ein Gefühl für die Bedingungen. 2 Meter reichen auch schon für ein paar Tricks.

Vorher die Umgebung abtauchen! Die Wassertiefe, sowie mögliche Felsen unter Wasser erkennt man nur mit Sicherheit, wenn man mit Taucherbrille unter Wasser geht. Das geht natürlich nur eingeschränkt wenn andere hier bereits springen.

Sichere Wassertiefe wählen! Bei einem Sprung aus 10 Metern Höhe muss die Wassertiefe mindestens 4 Meter betragen. Das Verhältnis ist jedoch nicht konstant bei allen Sprunghöhen (sonst bräuchte man nur 80 cm bei einer Sprunghöhe von 2 m). Also bitte grob schätzen und genügend Spielraum einplanen.

Aufstieg nicht unterschätzen! Wer spontan auf die Idee kommt von der nächsten Klippe in seiner Badebucht zu springen hat selten festes Schuhwerk an. Der Aufstieg führt jedoch fast immer über steiniges Gelände. Wer keine Erfahrung im Klettern hat, sollte die Location im Zweifelsfall auslassen.

Nicht unter Alkohol- oder Drogeneinfluss springen! Die größte Gefahr beim Klippenspringen ist die von Fehleinschätzungen der örtlichen Bedingungen und der eigenen Fähigkeiten.

Keine Brille tragen! Brillen (inkl. Taucherbrillen) können beim eintauchen kaputt gehen und Verletzungen verursachen.

Badehose/Bikini fest schnüren! Es könnte sonst passieren, dass du ohne wieder auftauchst.

Windsurfen

Material: min. Board, Mast, Mastverlängerung, Finne, Segel, Gabelbaum, Werkzeug, Neoprenanzug (je nach Vorlieben ist noch vieles mehr sinnvoll)

Materialkosten: Miete ab ca 25,- € / Std, eigene Komplettausrüstung ab ca 1000,- €

Windsurfen ist sicher eine der spannendsten Strandsportarten. Auch wenn es wohl kaum etwas als Zeitvertreib beim gemütlichen Strandtag taugt. Denn wer einmal auf dem Board gestanden hat, kommt nur noch für eben diese Funsportart an den Strand. Ausprobieren sollte man es natürlich im Rahmen eines Kurses an einer Surf-Schule, zumal man auch meist nur gegen Vorlage des Windsurfing Grundscheins ein Board verliehen bekommt. Der Kurs inkl. Prüfungsgebühr kostet ca. 170 € und wird auch im Ausland meist anerkannt. Gesetzlich vorgeschrieben ist er in Deutschland allerdings nur auf wenigen Gewässern.

Surfen (Wellenreiten)

Material: Board, Leash

Materialkosten: ab ca. 250,- €

Surfen ist die Strandsportart schlechthin. Seinen Charme hat die Sportart vor allem den Traumstränden zu verdanken, an denen alle Bedingungen für gutes Surfen gegeben sind. Surfable Wellen gibt es nämlich kaum in Mittelmeer, Ost- oder Nordsee. Damit sich gute Wellen aufbauen können, muss das Gewässer möglichst groß sein. Außerdem sollte es nicht zu kalt sein und man braucht flach abfallende Strände. Aus diesem Grund zieht es jeden leidenschaftlichen Surfer irgendwann an die Top Surfspots von Kalifornien, Hawaii, Südafrika oder Australien. Aber auch in Europa ist Wellenreiten möglich. In Portugal, Spanien und Frankreich gibt es ausreichend Strände, an denen die Bedingungen (je nach Wetterlage) wirklich gut sind. Der Vorteil ist auch - man kann sein Brett im Auto oder VW-Bus (kein Klischee, die sieht man wirklich sehr häufig in Surf Camps) transportieren. An dieser Stelle sei aber gesagt, dass man sein Board inzwischen bei vielen Airlines gratis oder gegen eine geringe Gepäckgebühr mitnehmen kann.

Ausprobieren sollte man diese eine aller Strandsportarten am besten im Rahmen eines Kurses. Innerhalb von 3-6 Tagen haben die meisten Anfänger erste Erfolgserlebnisse und wissen, ob ihnen die Sportart liegt oder nicht. Außerdem gibt es ein paar Technik- und Sicherheitstipps, die man sich einmal im Leben vom Profi erklären lassen haben sollte. Kosten: ab 30 Euro / Tag (ohne Unterbringung im Surf Camp).

Schwimmen

Material: -

Materialkosten: 0,- €

Schwimmen ist gesund, es schont die Gelenke, beansprucht besonders viele Muskelpartien und fördert Kreislauf und Kondition mehr als die meisten anderen Sportarten. Außerdem ist keine Vorbereitung nötig, und es kostet nichts. Das einzige, was man beim Schwimmen im Meer beachten sollte ist, dass es etwas gefährlicher sein kann, als im Schwimmbad zu Hause. Folgende Regeln sollten beachtet werden:

Niemals bei roter Flagge raus schwimmen! Vielerorts gibt es eine Badeaufsicht, die alle möglichen Tücken der Bucht kennt. Wenn die rote Fahne gehisst wird, ist Schwimmen wirklich gefährlich.

Gegen die Strömung los schwimmen und mit der Strömung zurückkehren! Abgetrieben zu werden, ist eine der größten Gefahren auf offenen Gewässern. Hat man eine mögliche Strömung unterschätzt bzw seine eigene Kondition überschätzt, kann das schnell passieren.

Nicht unter Alkohol- oder Drogeneinfluss raus schwimmen! Das ungetrübte Einschätzungsvermögen ist enorm wichtig, um sich nicht in Gefahr zu bringen.

Tretboot/Ruderboot fahren

Material: Boot, ggf Paddel

Materialkosten: ab ca. 5,- € / Std

Es gibt die unterschiedlichsten Möglichkeiten, mit eigener Muskelkraft auf dem Wasser voran zu kommen. Am geläufigsten sind dabei sicherlich Tret- und Ruderboote. Zu letzteren gibt es wieder eine ganze Reihe Variationen. Immer häufiger trifft man am Strand sicherlich auf Kajaks. Aber auch Kanus, Kanadier oder klassische Ruderboote kann man oft anmieten, um eine kleine Runde durch die Bucht zu drehen. So unterschiedlich die Modelle, so unterschiedlich sind auch die Techniken, Sicherheitshinweise, Preise u.v.m. Eine Einführung ist deshalb an dieser Stelle nicht ganz zweckmäßig. Fehlen darf diese Strandportart aber natürlich nicht in unserer Übersicht. Denn Boot fahren ist sowohl alleine, als auch in der Gruppe, ein toller Sport, der ohne große Vorbereitung oder Grundkenntnisse durchgeführt werden kann.

Wasserski

Material: Wasserski (bzw. Wakeboard o.ä.), ggf Neoprenanzug, Schwimmweste, Helm

Materialkosten: ab ca. 25,- € / Std (Lift)

Bis man halbwegs sicher auf dem Wasserski stehen kann, dauert es i.d.R. eine Weile. Deshalb sollte man erste Erfahrungen unbedingt im Rahmen eines Schnupperangebots machen. Am günstigsten sind stationäre Wasserskianlagen (Lifte). Diese gibt es allerdings fast nur auf Binnengewässern. Das macht auch Sinn, denn eine möglichst glatte Wasseroberfläche ist für Anfänger unbedingt zu empfehlen. In Deutschland werden meist Wakeboards

verliehen. Aber auch gewöhnliche Wasserski, Monoski, Teller u.v.m. haben einige Anlagen im Angebot. Dazu braucht man eine Zeitkarte für den Lift und ggf. einen Neoprenanzug, Helm oder Schwimmweste.

Wer auf den Geschmack gekommen ist, der kann natürlich auch auf dem offenen Meer fahren. Diese Variante ist allerdings deutlich teurer, da ein Boot mit Fahrer (+ einer weiteren Person, die den Sportler im Auge behält) benötigt werden.

Jetski

Material: Jetski, Schwimmweste

Materialkosten: ab ca. 70,- € / Std

Das wichtigste vorab: Zum Jetski fahren braucht man einen Führerschein. Dabei handelt es sich um den Sportboot Führerschein See oder auch Sportboot Führerschein Binnen. Mit beiden wird man zum fahren von Sportbooten ab 15 PS befähigt. Auf Seen ist das Jetski fahren aber größtenteils verboten. Zonen, wo das freie fahren erlaubt ist, sind extra ausgewiesen. Am Meer hingegen gibt es an einigen Stränden die Möglichkeit einen Jetski auszuleihen. Man sollte bedenken, dass unter Umständen noch zusätzliche Kosten für Benzin abgerechnet werden.

Kitesurfen

Material: Kite (mit Bar), Board, Trapez, ggf Neoprenanzug

Materialkosten: Miete ab ca 70,- € / Std, eigene Komplettausrüstung ab ca 1500,- €

Beim Kitesurfen lässt man sich von einem lenkbaren Drachen (dem Kite) über das Wasser ziehen. Mit einem Board unter den Füßen kann man über die Wellen gleiten und dabei enorme Sprünge machen. Der Sport wird nicht umsonst an allen Stränden weltweit immer populärer. Denn mit seiner Kombination aus Geschwindigkeit und Freiheitsgefühl kommt Kitesurfing dem Fliegen schon sehr nahe.

Ähnlich wie beim Surfen sollten Neugierige auch beim Kitesurfen mit einem Anfänger-Kurs beginnen. Angeboten werden 1-tägige Schnupperkurse, bis hin zu 5-tägigen Kursen mit abschließender Prüfung. Eine Prüfung ist nicht gesetzlich vorgeschrieben, die Lizenz erleichtert aber vielerorts das Ausleihen von Ausrüstung und den Zugang zu Revieren. Ab etwa 250 Euro bekommt man einen Grundkurs inkl. Prüfung. Empfehlenswert ist aber auch ein Camp, bei dem man gleich einen kompletten Urlaub in einem der schönsten Kitesurf-Reviere verbringt.

Reiten

Kosten: ab ca. 20,- € / Std

Wer gerne mal etwas ganz besonderes am Strand unternehmen möchte, der kann ja mal über einen Ausritt auf dem Rücken eines Pferdes nachdenken. Das ist auch für Einsteiger kein Problem. Nach einem kurzen Einführungs-Training kann man z.B. geführte Ausritte in der Gruppe buchen, die durch die schönsten Küstenlandschaften Europas führen. Einfach mal bei einem Reiterhof in Strandnähe nachfragen. Es eignen sich zwar nicht alle Strände zum reiten, insbesondere aber weitläufige Strände oder Wattlandschaften sind oft tolle Reitreviere.

Stand Up Paddling

Material: Board, Paddel, ggf Leash

Materialkosten: ab ca. 350,- €

Stand Up Paddling ist dem Wellenreiten in vielerlei Hinsicht sehr ähnlich. Nur dass man dazu nicht zwangsläufig auf einer Welle reiten muss. Genau genommen gibt es zwei Variationen des Stand Up Paddlings.

Auf der Welle:

In dieser Form ist es nichts anderes als Surfen mit einem Paddel in der Hand. In der Welle dient das Paddel der Stabilisation, abseits der Welle dient es der Fortbewegung.

Auf dem flachen Wasser:

Seit ein paar Jahren ist Stand Up Paddling auch auf Binnengewässern enorm populär geworden. Es ist ein bisschen wie Ruderboot fahren im stehen. Was es auch ein wenig grotesk erscheinen lässt. Die Vorteile sprechen aber für sich. Man kommt vergleichsweise schnell voran, ist nicht auf Badewetter angewiesen um auf sein Board zu steigen und Wellen braucht man auch nicht. Man steht dabei mit Blick nach vorne auf einem speziellen Board, ähnlich einem Surfbrett. Mit einem Paddel sticht man mal rechts mal links ins Wasser um sich vorwärts zu drücken. So mutet es ein wenig an wie bei einem venezianischen Gondoliere. Und selbstverständlich kann man auch am Meer prima Stand Up Paddeln ohne die großen Wellen zu surfen.

© CC-BY-SA



Dieses pdf darf herunter geladen, geteilt, verändert und überall veröffentlicht werden. Einzige Bedingung ist die Nennung des Urhebers Straende-Guide.de