



Beachvolleyball

Beachvolleyball ist mehr als ein Freizeitspaß im Sand: Das Baggern und Pritschen im heißen Sand ist längst als ausgeklügeltes Fitnessprogramm anerkannt.

Regeln beim Beachvolleyball

Im Gegensatz zum klassischen Hallenvolleyball besteht ein Team beim Beachvolleyball aus nur zwei Spielern und es wird nur bis 21 Punkten gespielt. Die Regeln stimmen weitestgehend mit denen im klassischen Volleyball überein. Um das Spiel schnell und attraktiv zu machen, darf nur das Zuspiel innerhalb eines Teams von oben gespielt werden (pritschen).

Alle anderen Bälle müssen gebaggert oder im Angriff gespielt werden. Nach sieben Punkten wird die Spielfeldseite gewechselt. Das Feld ist etwas kleiner, das Netz etwas niedriger und die Fortbewegung in feinstem Sand dafür um einiges anstrengender und schwerfälliger.

Doch genau das macht Beachvolleyball so attraktiv für alle, die sich gern verausgaben und zugleich die Sonne genießen wollen.

Beachvolleyball spielen macht fit

Beachvolleyballer benötigen für die vielen schnellen Antritte im Sand und die Angriffssprünge gute Kondition, Kraft und Ausdauer. Gerade Anfänger werden schnell bemerken, dass Beachvolleyball leichter aussieht als es ist. Um sich auf Beachvolleyball vorzubereiten und den Körper entsprechend zu stärken, bietet sich gezieltes Krafttraining für die Oberschenkelmuskulatur, Rumpfmuskulatur und Arm- sowie Schultermuskulatur an. Auch Sprintübungen sowie Ausdauertraining sind wichtig für diesen Sport, um seine Leistungen auf dem Feld im Beachvolleyball zu steigern. Die Sportart trainiert viele Muskelpartien, da die Bewegungsabläufe im Beachvolleyball relativ komplex und schnell sind.

Aber: Das Training ist vergleichsweise sanft, denn der weiche Sand dämpft die Landung nach dem Sprung. Muskeln, Bänder und Sehnen werden entlastet, weil ein großer Teil der Energie hier einfach im Sand „verschwindet“. Darüber hinaus wird die Koordination geschult. Der weiche Untergrund verlangt eine besondere Geschicklichkeit und eine größere Präzision der einzelnen Aktionen.

Auch das Herz wird beim Beachvolleyball besonders beansprucht, weil es kurzfristig viel Blut für schnelle Aktionen in die Muskeln pumpen muss – ein tolles Training für das gesamte Herz-Kreislauf-System!

Sonne tut gut. Durch das Sonnenlicht produziert der Körper mehr Vitamin D – und das hebt die Stimmung. Aber Vorsicht: Wie bei allen anderen Outdoor Sportarten gilt auch hier: Ausreichend Sonnenschutz durch entsprechende Sonnencreme und passende Kleidung ist wichtig. Denken Sie daran, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, da man bei hohen Temperaturen und sportlicher Aktivität noch wesentlich mehr Flüssigkeit verliert als bei Indoor-Sportarten.

Die Vorbereitung

Minimieren Sie das Verletzungsrisiko, indem Sie sich vor Spielbeginn gut aufwärmen – auch wenn Sie sich durch die Sonne schon ausreichend aufgeheizt fühlen.

Lassen Sie sich in den Oasen-Aktivitäten in die Volleyballtechnik einweisen – dann wird Ihr Spiel zielsicherer und macht mehr Spaß.