**W**

**asserskifahren** Wer winters eine Familienabfahrt bewältigt, wird sommers auf dem Wasser bereits am ersten Tag Erfolgserlebnisse verzeichnen.

Sicherheitstipps Ein Neoprenanzug schützt gegen Kälte. Eine Schwimmweste ist Pflicht, ebenso ordentliches Dehnen und Aufwärmen, bevor man die Skier anschnallt. Ansonsten besteht die Gefahr eines Muskelfaserrisses.

Lerntipps Durchschnittlich Begabte sollten bereits am ersten Tag fahren können. Kurse sind nicht notwendig, es sei denn man steigt auf den Monoski um.

**B**

**ogenschießen** In der Ruhe liegt die Kraft. Bogenschießen fördert die Konzentrationsfähigkeit und stärkt die Rückenmuskeln.

Sicherheitstipps Verletzungen sind selten. Ein Armschutz bewahrt vor Blutergüssen am Unterarm.

Lerntipps Am besten beginnt man mit einem geliehenen Bogen. Um Frustrationserlebnisse zu vermeiden, sollte man mit einem leichten Gerät anfangen und erst später auf eine stärkere Spannung wechseln.

Diese Sportart ist auch eine Übung in Gelassenheit – Geduld ist notwendig.

**B**

**eachvolleyball** Das Spiel auf heißem Sand stellt hohe Anforderungen an Kondition und Koordination.

Sicherheitstipps Der Ball erreicht Geschwindigkeiten von bis zu 120 km/h – allerdings bei den Profis. Am verletzungsanfälligsten sind bei Hobbyspielern wegen mangelnder Technik die Finger und wegen der vielen Sprünge die Knie. Ausdauer- und Krafttraining beugen vor.

Lerntipps Erfolgserlebnisse kommen schnell. Wer es jedoch nicht nur im Freibad probieren will, besucht einen Kurs, wo neben Schlagtechnik auch taktische Grundlagen des Spiels vermittelt werden.

Die saubere Ausführung von Tomahawk, Beach Dig und Chickenwing lernt man besser nicht allein, sondern von Trainern, die Fehler gleich im Ansatz erkennen.