

## Slackline



Slacklinien oder Slacken ist eine Trendsportart die sich aus der Kletterszene entwickelt hat. Ein leicht dehnbares Band wird wenig über dem Boden aufgespannt, um danach darüber zu balancieren.

### Grundlagen

Eine Slackline ist ein Gewebeband, dass wenig über Boden zwischen zwei Fixpunkte gespannt wird. Danach wird über das Band balanciert, ähnlich einem Seiltänzer. Da eine Slackline aus leicht dehnbarem Material besteht, bewegt sich die Slackline ständig unter den Füßen des Slackers. Dadurch wird das balancieren viel dynamischer als es bei einem festen Untergrund der Fall ist. Die Slackline wird meist weniger als 70cm über Boden gespannt und darum ist die Verletzungsgefahr relativ gering. (Vorsicht ist trotzdem geboten)

Grundlegende Hinweise:

- Beim Slacklinen entstehen hohe Spannungen auf das Material. Es ist daher, wie bei Klettermaterial, auf einen sorgfältigen und fachgerechten Umgang zu achten.
- Beschädigtes Material ersetzen.
- Die Slackline anwenden, wie vom Hersteller beschrieben.
- Wenn Bäume als Fixpunkte genommen werden, muss die Rinde geschützt werden. z.B. Teppichresten oder Fussmatte zwischen Baum und Schlinge legen.
- Die Slackline sollte immer mit den Füßen in Line-Richtung betreten werden. Werden die Füße quer zur Line gestellt, ist die Gefahr gross, dass man auf den Hinterkopf fällt und sich fast nicht auffangen kann.
- In der Mitte sollte die Line mindestens 10cm Abstand vom Boden haben wenn eine Person drauf steht.

Auf Wikipedia gibts mehr Infos übers [Slacklinen](#) im Allgemeinen.

### Spiel- und Anwendungs Ideen

- In einem Zeltlager als "ständige Attraktion" die ganze Zeit aufgestellt lassen
- Wettkampf: Wer schafft mehr Schritte zu laufen? Wer schaffts länger auf der Slackline zu bleiben?
- Fight the line: Zwei Personen begehen die Slackline gleichzeitig, wer länger stehen bleibt hat gewonnen (nur für Könner geeignet).

## Wie lernen

Bei den ersten Geh-Versuchen "schwabbeln" normalerweise die Beine recht fest. Das erste Ziel ist, ruhig auf der Slackline stehen zu können. Am besten steigt man auf und probiert zuerst gar nicht zu laufen, sondern nur an Ort und Stelle möglichst ruhig zu balancieren. Zu Beginn empfiehlt es sich, ca. 2 Meter vom Ende entfernt aufzusteigen. Dort ist es am einfachsten. Steht man mit beiden Füßen auf der Line, "schwabbelt" es meist etwas weniger. Steht man nur mit einem Fuss darauf, hat man mehr Möglichkeiten das Gewicht zu verlagern und auszubalancieren. Beides sollte geübt werden, denn Laufen ist nichts anderes als mal mit einem, mal mit zwei Beinen auf der Line zu stehen (und dazwischen den Körper in eine Richtung zu bewegen :-).

Schon nach nur einer halben Stunde üben (und sehr oft wieder aufsteigen) gibt es spürbare Fortschritte!

Sobald man das "an Ort und Stelle stehen" auf einem und auf zwei Beinen etwas beherrscht, kann mit dem Laufen begonnen werden. Am besten macht man kleine Schritte (einen Fuss vor den anderen) und balanciert dazwischen immer wieder aus.

Fortschritte stellen sich mit der Übung relativ schnell ein. Zuerst schafft man 2 Schritte zu laufen, dann klappen 3, 4 und am Schluss läuft man die ganze Slackline ohne runterzufallen.

Länger als 30 Minuten am Stück zu trainieren bringt meist nicht viel, weil die Konzentration nachlässt. Viel mehr bringt es, an mehreren Tagen hintereinander immer wieder zu trainieren.

Es kann auch hilfreich sein, dass man den Blick auf einen Punkt fixiert und das Slackline mit den Füßen ertastet. Es ist einfacher zu balancieren.

## Slackline Bilder





## **Bildnachweis**

Alle Bilder: Tobias Gafafer