

Slacklinen: Die ersten Schritte

Im Gleichgewicht bleiben können ist sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene eine Herausforderung. Beim Slacklinen lernt man bereits nach kurzer Zeit auf dem Band zu stehen und zu gehen.

Unter Slacklinen versteht man das Balancieren auf einem Band, das zwischen zwei Fixpunkten aufgespannt wird. Diese Sportart weist viele Ähnlichkeiten mit dem Seiltanzen auf. Trotzdem existieren ein paar entscheidende Unterschiede. Im Gegensatz zum unbeweglichen Stahlseil verhält sich die Slackline dank der dehnbaren Eigenschaften des Kunstfaserbands dynamisch. Dadurch ist sowohl eine seitliche Auslenkung wie auch ein Auf- und Abwippen möglich.



Im ersten Teil unserer Serie stellen wir einige Basisübungen sowie eine Einsteigerlektion vor: Dabei geht es in erster Linie darum, das Stehen und Gehen auf der Slackline zu üben.

Stehen und Gehen

- [Übungen](#)
- [Lektion](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO