

# Slacklines – Stehen und Gehen: Grundposition

Diese Übung führt in die Grundposition des Slacklines ein. Die ersten Schritte werden erst versucht, wenn man auf der Slackline stehen kann.



Bevor man die ersten Schritte versucht, sollte man fähig sein, auf nur einem Bein für 5-10 Sekunden auf der Slackline stehen zu bleiben. Dies hat den Vorteil, dass man mit dem zweiten Bein ausbalancieren kann. Sowohl das linke wie auch das rechte Bein müssen trainiert werden.

## Variationen

### Einfacher

- Um das anfängliche Zittern abzdämpfen und die Slackline zu verkürzen, kann sich jemand in der Mitte auf die Line setzen.
- Wenn sich ein Erfolgserlebnis auch nach mehreren Minuten nicht einstellen will, kann jemand Hilfestellung leisten. Dies geschieht durch Halten an der Hand (immer mit der Ausgleichsbewegung mitgehen und nur wenn der Slackliner fast herunterfällt stabilisieren).

### Schwieriger

- Arme verschränken (vor dem Bauch, hinter dem Rücken oder über dem Kopf). Material: Eine Slackline-Breite von ca. 35 mm ist ideal. Wenn die Slackline zu breit ist, spürt man die Kanten nicht mehr unter den Füßen und sie kippt schnell zur Seite. Wenn sie hingegen zu schmal ist, schmerzt sie bei gewissen Tricks an den Füßen

---

Quelle: Samuel Volery, Tobias Rodenkirch



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**