

## Slacklinen – Jumps: Aufspringen

In dieser Übung wird das Aufspringen auf die Slackline geübt. Die verschiedenen Variationen erschweren den Ablauf.



Anstatt nur immer auf die Slackline aufzusteigen, kann man auch mal versuchen aufzuspringen. Dabei sollte man Folgendes beachten:

- Parallel zum Band Anlauf nehmen.
- Über den vorderen Fuss abspringen.
- Mit dem hinteren Fuss zuerst auf der Line aufsetzen.
- Die Füsse sind beim Landen des Sprungs immer quer zur Slackline.
- Den Schwung mit den Knien gut abfedern und im Querstand landen. Variationen
- Ohne Anlauf mit beiden Füßen gleichzeitig aufspringen.



## Variationen

### Schwieriger

- Höhere Slackline versuchen.
- Mit halber Drehung aufspringen.

---

Quelle: [Samuel Volery, Tobias Rodenkirch](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**