

## Slacklinen – Jumps: Trampolin

Während dieser Übung für Fortgeschrittene wird ein Trampolin auf der Slackline simuliert. Die Lernenden erhalten das Gefühl vom Fliegen.



Die Slackline kann auch als Mini-Trampolin verwendet werden. Dafür rennt man auf die Slackline zu und springt von dieser auf eine grosse Matte. Die Slackline sollte dafür sehr straff auf einer Distanz von 5-10 Metern gespannt werden.



## Variationen

- Man läuft zuerst ein paar Schritte auf der Slackline und springt dann von dieser auf die Matte.
- Man nimmt von der Matte aus Anlauf und lässt sich dann nach hinten katapultieren.

**Bemerkung:** In der Mitte reagiert die Line dynamischer als am Rand. Schwerere Schüler sollten eher am Rand, leichtere eher in der Mitte abspringen.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**