

10-Jahre-Special – Bewegt durch die Woche: Donnerstag – Slackline

Action-Liebende können das Band als schmales Trampolin verwenden und darauf spektakuläre Jumps vollführen – von Grabs über Turns bis hin zu Flips ist alles möglich. Wer eher ruhige Bewegungen schätzt, findet auf der Slackline auch meditative Elemente: Beim Balancieren im Wald können sie hervorragend vom Alltag abschalten und den inneren Fokus finden.

Tipps

- Aufwärmen: Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf während mindestens fünf Minuten auf Betriebstemperatur (traben, hüpfen, usw.).
- Cool Down: Dehnen Sie nach Anstrengungen oder entspannen Sie sich mit einer Kurzentspannung.

Grundposition

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.

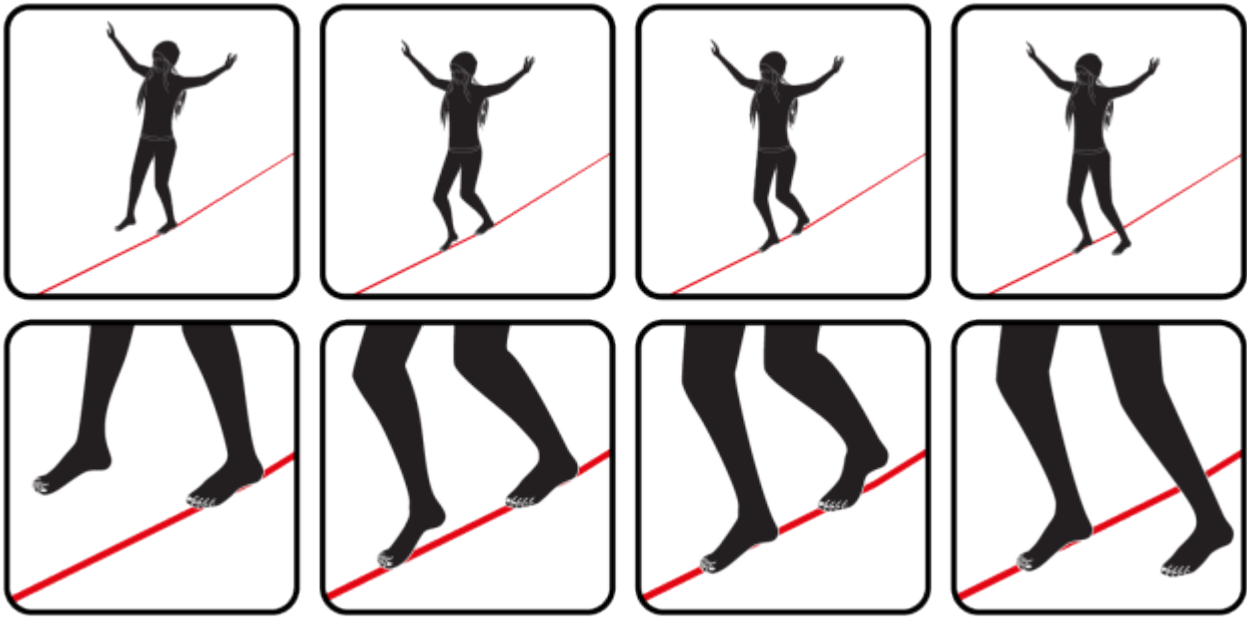
einfacher

- 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.

Erste Schritte



Wer die Grundposition beherrscht, kann die ersten Schritte versuchen. Dabei ist wichtig, dass man mit dem Vorfuss das Band ertastet, bevor man den ganzen Fuss aufsetzt. Man muss also nicht auf das Band schauen, um zu wissen wo es sich befindet. Bevor man den hinteren Fuss vom Band löst, sollte man ihn auf die Zehen stellen, um den Körperschwerpunkt bereits auf den vorderen Fuss zu verlagern.

schwieriger

- Rückwärts gehen
- Längere Slackline versuchen.

Querstand

Wer kontrolliert auf der Slackline gehen kann, kann den Querstand üben. Die Grundlage vieler weiterer dynamischer Tricks.

- Beide Füße zeigen in dieselbe Richtung.
- Hüfte und Schultern werden nach vorne ausgedreht, so dass sich der eine Arm links und der Andere rechts der Slackline befinden.
- Position mindestens hüftbreit.
- In die Knie gehen.

Mehr zum Slacklines

Wissen

- [Die Faszination der Balance](#)
- [Infrastruktur anpassen](#)

Videos

- [Alleine stehen](#)
- [Querstand](#)
- [Buttbounce](#)
- [Slackline Trick-Guide](#) (diverse weitere Tricks)

Infrastruktur anpassen



Ein Schutz ist bei Benützung eines Baumes zur Befestigung der Slacklines unerlässlich (siehe Bild).

Wenn die Slackline Indoor oder Outdoor gestellt wird, sind unterschiedliche Punkte zu beachten. Das Dokument liefert wertvolle Hinweise zum Aufstellen von Slacklines, zum Baumschutz und gibt weitere Sicherheitstipps.

- [Slacklines: Infrastruktur anpassen](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO