Slacklinen: Die Faszination der Balance

Immer mehr Leute in der Schweiz lassen sich von der Faszination des Slacklinens anstecken. Dieses Monatsthema soll dazu anregen, die ersten Schritte auf dem schmalen Band zu wagen. Denn Slacklinen macht Spass, ist abwechslungsreich und verbessert gleichzeitig das Gleichgewicht und die Konzentration.

Balancieren übt auf Jung und Alt einen grossen Reiz aus. Bereits nach kurzer Zeit verbucht man Erfolge und schafft auf der Slackline die ersten Schritte. Was ist Slacklinen? 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. Durch die Breite des Bandes, die zwischen zweieinhalb und fünf Zentimetern variiert, kann man diese Sportart barfuss und auch mit flachen Schuhen betreiben.

Für mehrere Vorlieben geeignet

Dank den vielseitigen Möglichkeiten, die das Slacklinen bietet, ist das Zielpublikum breit gefächert: 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. Personen, die ruhige Bewegungen schätzen, bietet die Slackline einen meditativen Charakter: beim Balancieren im Wald kann man hervorragend vom Alltag abschalten und seinen inneren Fokus finden. Verspielte können auf einer Waterline (Slackline über Wasser) verschiedenste Tricks versuchen – auf die einzige Gefahr hin, nass zu werden.

Richtig üben zum Erfolg

Welche dieser Disziplinen man nun auch versuchen möchte, eines haben sie alle gemeinsam: Sie sind mit ein

wenig Geduld überraschend einfach zu erlernen. Bei den ersten paar Versuchen hat man zwar das Gefühl, dass es niemals funktionieren wird. Doch mit dem richtigen Set-Up und den richtigen Tipps stellen sich schon nach wenigen Minuten erstaunliche Erfolge ein. In diesem Monatsthema wird das nötige Material zum Slacklinen, positive Effekte des Slacklinens und Empfehlungen zum Aufbau für Indoor/Outdoor erkärt. Die erforderlichen Grundlagen zum erfolgreichen Slacklinen bis hin zu Tipps & Tricks für Fortgeschrittene finden sich m Übungsteil mit anschliessenden drei Sportlektionen für Anfänger bis Fortgeschrittene.

Berichte
- Wirkung und Effekte
- Infrastruktur und Sicherheit

Stehen und Gehen
- Übungen
- Lektion

Spiele
- Übungen
- Lektion

Jumps
- Übungen
- Lektion

Videos
- Alleine stehen
- Querstand
- Buttbounce
- Slackline Trick-Guide (diverse weitere Tricks)

Test

– Eine Prüfung zum Schluss

Quelle: Samuel Volery, Tobias Rodenkirch

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO