Bewegungstipps: Slacklinen für Jung und Alt

Slacklinen hat sich in der Sport- und Freizeitwelt etabliert und wird auch von Spitzenathletinnen und -athleten als Ergänzungstraining eingesetzt. Dieser Beitrag bietet Anfängern und Fortgeschrittenen Anregungen, damit sie ihre Konzentration und ihre Balance auf dem schmalen Band trainieren können.

Slacklinen macht Spass, ist abwechslungsreich und verbessert gleichzeitig das Gleichgewicht und die Konzentration. Die Sportart eignet sich für Jung und Alt.

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 Wer ruhige Bewegungen schätzt, kann sich beim Balancieren im Wald bestens vom Alltag abschalten und Verspielte können auf einer Waterline (Slackline über Wasser) Tricks versuchen – auf die einzige Gefahr hin, nass zu werden.

Schnell zu ersten Erfolgen

Mit etwas Geduld ist das Slacklinen überraschend einfach zu erlernen. Bei den ersten paar Versuchen hat man zwar das Gefühl, dass es niemals funktionieren wird. Stimmt aber das Set-Up, stellen sich schon nach wenigen Minuten erstaunliche Erfolge ein: Je kürzer, straffer und tiefer die Line gespannt wird, desto einfacher wird es.

Je nachdem, ob die Line Indoor oder Outdoor gestellt wird, sind unterschiedliche Punkte zu beachten. Dieses Dokument liefert wertvolle Hinweise zum Aufstellen von Slacklines, zum Baumschutz und gibt weitere Sicherheitstipps.

Download: Infrastruktur anpassen (pdf)

Von den Basics zu den Sprüngen

Im Folgenden schlagen wir einige Übungen vor, mit denen sich die Basics erlernen lassen, um dann die erworbenen Fertigkeiten spielerisch weiterentwckeln zu können. Schliesslich geht es mit den letzten Übungsvorschlägen an die Sprünge.

Stehen und Gehen

- Übungen

Spiele

- Übungen

Jumps

- Übungen

Videos

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