

Slacklinen: Wirkung und Effekte

Das Bewegungsverhalten unserer Gesellschaft hat sich gegenüber früher deutlich verändert. Die koordinativen Fähigkeiten der Schüler haben sich drastisch verschlechtert. Beim Slacklinen können zahlreiche Fähigkeiten und Fertigkeiten geschult werden. Ein Überblick.



Koordinative Fähigkeiten

Die Sensomotorik, also das Zusammenspiel von sensorischen und motorischen Leistungen, wird beim Slacklinen in höchstem Masse trainiert. Dadurch wird nicht nur das Gleichgewicht verbessert, es treten auch viele weitere positive Entwicklungen auf. Ein Training auf der Slackline verbessert die Explosivkraft und somit auch die Sprungkraft. Dies ist auf eine verbesserte sensomotorische Ansteuerung zurückzuführen. In anderen Worten: In einer kürzeren Zeit werden mehr Muskelfasern rekrutiert.

Durch sensomotorisches Training werden zudem die Gelenke stabilisiert. Diverse Studien konnten zeigen, dass Gleichgewichtstraining die Verletzungsanfälligkeit beim Sport deutlich senkt. Im Vergleich zu anderen Balance-Trainingsgeräten wie Wackelbrettern oder Therapiekreiseln, macht die Slackline mehr Spass. Zudem ist sie durch Veränderung der Länge und Vorspannung verstellbar, wodurch das Gleichgewicht vielseitig trainiert wird.

Kognitive Fähigkeiten

Koordinativ anspruchsvolle Bewegungen wirken sich positiv auf unsere kognitiven Fähigkeiten aus. Dies ist ein wichtiger Aspekt, der auch für eine bewegte Schule und für bewegte Pausen spricht. Eine Studie der ETH Zürich untersuchte den Einfluss eines vierwöchigen Slacklinetrainings auf die Kognition. Dabei zeigte sich eine anhaltende Verbesserung der kognitiven Verarbeitung. Auch wurden Hinweise auf eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit gefunden (siehe Downloads).

Die Slackline bietet sich auf Grund der vielseitigen Trainingsmöglichkeiten besonders für den Einsatz als kognitives Trainingsgerät in der Schule, am Arbeitsplatz oder zu Hause im Vorgarten an. Sobald eine gewisse Kontrolle beim Stehen auf der Slackline möglich ist, sollten auch Dual-Task-Aufgaben versucht werden. Das heisst während des Slacklinens Fragen beantworten oder Rechenaufgaben lösen.

Gute Erfahrungen wurden auch damit gemacht, wenn nach 50 Minuten Lern-/Arbeitszeit eine jeweils zehnminütige Slacklinepause eingelegt wird. Slacklinien am persönlichen Leistungsniveau stellt hohe Anforderungen an die Konzentrationsfähigkeit wirkt aber zugleich erfrischend auf das Gehirn, wenn man zuvor an abstrakten Denkaufgaben gearbeitet hat. Dieser Effekt kann damit verglichen werden, wie wenn man einem Krafttraining ein moderates Ausdauertraining anhängt.

Downloads

Lehrmittel: [Kostenloses Slackline-Lehrmittel für den Sportunterricht](#)

Positionspapier: [Baumschutz beim Slacklinen](#)

Studie der ETH Zürich: [«Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit mittels Slacklinetraining»](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO