

Lektion

Basics – Stehen und Gehen

Das ist eine Einführungslektion. Wenn man diese Basics beherrscht, kann man jederzeit versuchen, längere Slacklines zu laufen oder sich auch mal an einer Waterline zu versuchen. Die Schüler sollten barfuss sein, um die Position des Fusses auf dem Band besser zu spüren.

Bedingungen

Dauer: 90 Minuten

Niveau: Anfänger

Alter: 11–20 Jahre

Gruppengrösse: 8–16

Umgebung: Turnhalle mit 5 Slacklines, wovon 2 bis 3 davon mit einem Schwedenkasten unterspannt sind.

Länge der Lines: 3–6 Meter

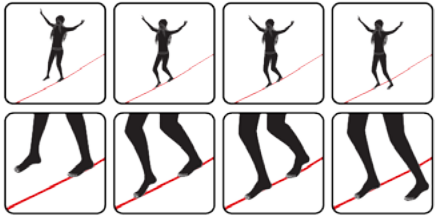
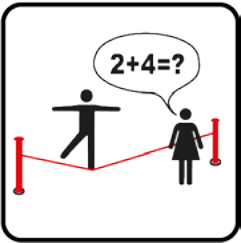

Höhe der Lines: Schienbein- bis Kniehoch

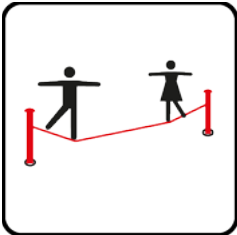
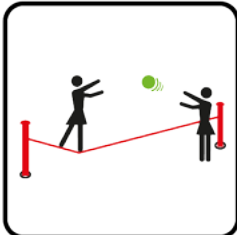


Zielsetzungen/Lernziele

- Mehrere Sekunden auf einer kurzen Slackline stehen können.
- Kontrollierte Schritte auf einer Slackline machen.
- Dynamik von unterschiedlich langen und verschieden hart gespannten Slacklines einschätzen können.

Sicherheitstipps: Lexikon der bfu

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	<p>10' Bedienung einer Ratsche/Aufbau einer Slackline</p> <p>Den Schülern die Bedienung einer Ratsche beizubringen spart nicht nur Zeit beim Aufbau, sondern ist auch sinnvoll, damit Schüler in der Freizeit auch selbständig Slacklines können. Dafür sollte man sich natürlich an die Bedienungsanleitung der Slackline halten – hier aber schon mal die Grundreihenfolge der Ratschenbedienung.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Band von oben nach unten durch den vorderen Schlitz hindurch fädeln und gleich zurückziehen, so dass man das Band schon von Hand vorspannen kann. 2. Ratschenhebel entsichern (durch Ziehen des Entsicherungshebels und Öffnen des Ratschenhebels). 3. Beide Bänder übereinander festhalten (damit sie gerade auf die Ratschenspindel aufgerollt werden) und Ratschenhebel hin und her bewegen. So stark vorspannen wie gewünscht (man kann sich auch mit den Füßen am Pfosten resp. am Baum abstossen und aus den Beinen arbeiten um eine grössere Vorspannkraft zu erreichen). 4. Sicherungshebel wieder ziehen und Ratschenhebel schliessen (Kontrolle: Der Ratschenhebel darf sich nicht mehr bewegen lassen). 		
	<p>10' Verhalten und Dynamik der Slackline kennenlernen</p> <p>Zu zweit: A stellt sich auf die Slackline, B hält ihn an der Hand.</p> <ul style="list-style-type: none"> • B sollte A nicht zu fest halten, sondern immer mit der Bewegung von A mitgehen. • Die Hand von B sollte mindestens auf Schulterhöhe von A sein. • A kann auch versuchen nach unten und oben zu wippen. • Verschieden lange und gespannte Lines ausprobieren. 		
Hauptteil	<p>10' Alleine stehen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fuss gerade auf die Line. • Nur auf einem Bein stehen – das andere wird zum Ausbalancieren benutzt. • Leicht in die Knie gehen. • Arme über Schulterhöhe (Daumen zeigt nach oben). • Blick nach vorne (auf die Endschleufe der Slackline). • Hüfte ist gerade. <p>Linkes und rechtes Bein abwechseln!</p> <p>Hinweis: Wenn die Slackline zu stark hin und her zittert, soll sich ein anderer Schüler in der Mitte auf die Line setzen. Dies gilt auch für alle weiteren Übungen dieser Lektion.</p>	<p>Zum Video</p>	

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	10'	<p>Erste Schritte</p> <p>Sobald man auf jedem Bein während 5–10 Sekunden stehen kann, kann man die ersten Schritte versuchen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit dem Vorfuss tasten, wo sich die Line befindet. • Fuss gerade aufsetzen. • Gewicht auf den vorderen Fuss verschieben (hinterer Fuss auf die Zehen stellen). • Hinteren Fuss vom Band lösen und auf einem Bein wieder das Gleichgewicht finden. 		
	5'	<p>Fragespiel</p> <p>Es hat sich gezeigt, dass die Schüler oft etwas bessere Fortschritte machen, wenn sie ganz wenig abgelenkt werden (Dual-Task-Aufgabe), weil sie sich dann weniger verkrampfen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wieder Zweiergruppen bilden. Der eine Schüler stellt dem Balancierenden ganz triviale Fragen: «Wie heisst du?», «Was ist dein Lieblingssport?», «Was gibt 3 + 3?» etc. 		
	10'	<p>Querstand</p> <p>Der Querstand ist zwar etwas schwieriger als das gerade Stehen auf der Line. Er ist aber die Grundlage vieler weiterer Tricks und sollte deshalb unbedingt beherrscht werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beide Füße befinden sich hüftbreit oder etwas breiter auf der Line. • Beide Füße sind auf dieselbe Seite leicht abgedreht. • Blick, Schultern wie auch Hüfte sollten unbedingt (!) zum Fixpunkt zeigen, so dass sich ein Arm links und der andere rechts der Slackline befinden. • Gut in die Knie gehen. 	 <p>Zum Video</p>	
	5'	<p>Zeit stoppen</p> <p>Schüler A versucht sich möglichst lange auf der Line zu halten (egal ob stehend oder gehend) während Schüler B die Zeit stoppt. Wer hält sich am längsten?</p>		Stoppuhr

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	10' Duell Zwei Schüler stehen gleichzeitig auf derselben Slackline – wer länger oben bleibt, gewinnt. z. B. Best of 5 spielen und dann Partner wechseln.		
	10' Ball fangen A steht auf der Slackline und versucht den Ball zu fangen, den ihm B zuwirft. Danach gleich wieder zurückpassen. Schwieriger Beide Schüler stehen auf derselben oder auch unterschiedlichen Slacklines und versuchen den Ball möglichst oft hin und her zu passen.	 	Ball, den man gut passen und fangen kann
	5' Rückwärts Gehen <ul style="list-style-type: none"> • Slackline ertasten. • Gewicht auf den hinteren Fuss verschieben. • Vorderen Fuss lösen und auf einem Bein das Gleichgewicht wieder finden. 		
Ausklang	5' Zielsprung Eine Matte neben der Slackline hinstellen. Darauf einen Zielpunkt vorgeben (beispielsweise mit leicht löslichem Klebeband ein Kreuz darauf kleben). Nun versuchen die Schüler von der Slackline aus auf dieses Kreuz zu springen und stehen zu bleiben.		Klebeband oder ähnliches, um die Matte zu markieren