

Lektion

Jumps

Bevor man diese Lektion angeht, sollten die Schüler zumindest kontrolliert auf einer kurzen Slackline stehen können. Wer die ersten Jumps beherrscht, kann immer mehr eigene Sprungformen versuchen und später auch Combo-Jumps (Sprung-Kombinationen aus mehreren Sprüngen) ansetzen. Für diese Lektion Schuhe mit flachen Sohlen anziehen.

Bedingungen

Dauer: 90 Minuten

Niveau: Fortgeschrittene, mit 2–3 Stunden Erfahrung auf der Slackline

Alter: 11–20 Jahre alt

Gruppengröße: 8–16

Umgebung: Turnhalle mit 5 Slacklines

Diese sollten sehr hart gespannt werden, damit eine gute Dynamik entsteht.

Die längste Slackline sollte an beiden Enden über einen Schwedenkasten mit 5 Elementen gelenkt werden und in der Mitte mit Matten unterlegt werden.

Länge der Lines: 5–15 Meter

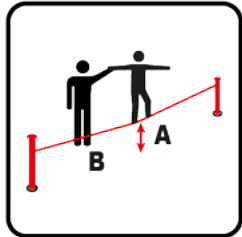


Höhe der Lines: 40–70 cm.

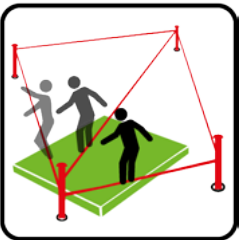
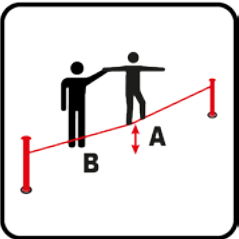

Slackline mit Schwedenkasten: Über 1 m

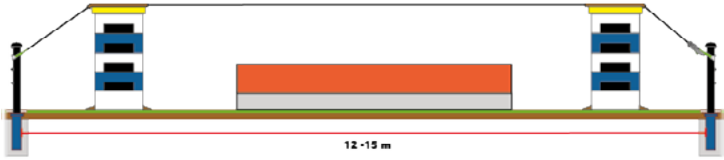
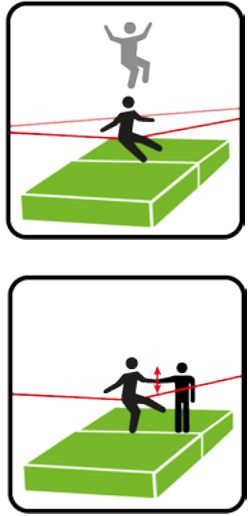
Zielsetzungen/Lernziele

- Dynamik von unterschiedlich langen und verschieden hart gespannten Slacklines einschätzen können.
- Kontrollierte Sprünge von der Slackline ausführen können.
- Erste Sprünge auf einer Slackline landen.
- Basics des Freestyle-Slacklinens kennenlernen.

Sicherheitstipps: Lexikon der bfu

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10' Einlaufen <ul style="list-style-type: none"> • Wie in Lektion 1 gelernt auf die Slackline stehen und kontrollierte Schritte machen. • Gelegentlich die Slackline wechseln. 		
	10' Dynamik der Slackline kennenlernen <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. • A versucht möglichst stark nach unten und oben zu wippen. • Auf kürzeren Slacklines versucht A auch abzuspringen und wieder auf der Slackline zu landen. • Beim Landen in den Querstand wechseln - die Schultern bleiben aber zum Fixpunkt ausgerichtet. 		
Hauptteil	10' Aufspringen <ul style="list-style-type: none"> • Parallel zur Slackline anlaufen. • Über den vorderen Fuss abspringen. • Mit dem hinteren Fuss zuerst im Querstand landen. • Gut abfedern und Hüfte so gut es geht nach vorne drehen. 		
	10' Minitrampolin <p>Eine Slackline kann auch als Minitrampolin verwendet werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Von der Seite Anlauf nehmen und mit beiden Füßen gleichzeitig auf die Slackline springen. • Von der Slackline wieder hochfedern lassen und auf einer grossen Matte landen. • Grosse Schüler eher am Rand der Slackline, kleinere Schüler in der Mitte der Slackline abspringen. • Mit der Zeit auch Drehungen oder Grabs versuchen. • Unbedingt Einerkolonne bilden und nur 1 Schüler gleichzeitig springen. 		Dicke Matte

		Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	10'	<p>Line-to-Line Transfer</p> <p>Bei zwei Slacklines, die über eine Ecke gespannt sind, kann man von der einen Slackline abspringen und auf der anderen landen. Mit etwas Übung kann man auch hin und zurück springen. Idealerweise wird der gesamte Bereich mit 16er-Matten unterlegt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit kurzen Distanzen beginnen. • Beim Landen gut mit den Knien abfedern und sofort zum Endpunkt der Line schauen. • Wenn es funktioniert, immer grössere Distanzen oder mit drei Slacklines versuchen. 		16er-Matten
	10'	<p>Bouncen</p> <p>Das hoch und runter Wippen auf einer Slackline ist die Vorstufe des Springens auf einer Slackline.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit dem vorderen Fuss gerade und dem hinteren in leicht abgedrehter Position versucht man in der Mitte der Slackline nach unten und oben zu wippen. • Vorsichtig beginnen und mit der Zeit immer stärker wippen. • Auf kurzen Slacklines anfangen und später zu längeren Lines übergehen. • Darauf achten, dass es ein weiträumiges Absprunggelände gibt – man kann durchaus etwas zur Seite katapultiert werden. 		
	10'	<p>Springen</p> <p>Das tatsächliche Springen auf einer einzelnen Slackline ist eine äusserst herausfordernde Sache. Deshalb ja nicht verzweifeln, wenn es nach 50 Versuchen immer noch nicht so recht funktioniert.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit dem vorderen Fuss gerade und dem hinteren in leicht abgedrehter Position auf einer kurzen Slackline ca. 2 Meter vom Fixpunkt weg stehen. • Slackline nach unten durchdrücken und Körperspannung halten – durch das Band wird man wieder nach oben gedrückt werden. • Ohne die Körperposition zu verändern leicht nach vorne in Richtung Endpunkt der Slackline springen. • Gut abfedern und Hüfte so gut es geht nach vorne drehen 		

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	20'	<p>Buttbounce</p> <p>Der Buttbounce ist das Springen auf den Hintern (Butt) und ist die Grundlage des dynamischen Slacklinens und somit auch die Grundlage der meisten Wettkampfformen des Slacklinens. Sobald man die Basics beherrscht ist der Buttbounce ein sehr stabiler Trick mit dem man unzählige Combos ausführen kann. Grabs, Drehungen und Saltos lassen sich alle aus dem Buttbounce auslösen und mit etwas Übung ist der Buttbounce deutlich einfacher zu beherrschen als das Springen auf den Füßen.</p> <p>Um eine gute Dynamik im Band zu haben sollte dieses um die 15 Meter lang und knallhart (nach den ersten Versuchen darf durchaus noch etwas nachgespannt werden!) in einer Höhe von (für Anfänger) 80–100 cm über dicken Matten gespannt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Position: In abgedrehter Sitzposition in der Mitte des Bandes, Blick und Schultern sind zum Fixpunkt ausgerichtet. Knie des inneren Beins (das Bein, das näher bei der Slackline ist) berührt beinahe das Band. Mit dem Sitzknochen des äusseren Beins sitzt man auf dem Band. Das innere Bein wird leicht (ganz locker) nach vorne gestreckt. Das äussere Bein lässt man hängen, so dass es auch ab und zu die Matte berührt. • Bewegung: Die Slackline so stark wie möglich nach unten drücken, damit sie einen wieder hochkatapultiert. Nicht mit dem Bein am Boden abdrücken, sondern es nur gebrauchen, um sich zu stabilisieren. Die Dynamik kommt aus den Armen und Schultern. Durch Auf- und Abbewegen der Arme holt man Schwung. Zu Beginn bewegt sich die Slackline noch stark hin und her. Mit ein paar Minuten Übung wird diese Bewegung aber immer kleiner und man beginnt Höhe zu gewinnen. • Hilfestellung: Es ist möglich, dass man rückwärts von der Slackline fällt. Um dem Slackliner Sicherheit zu geben, sollte man ihn zu Beginn an der hinteren Hand führen. Dabei immer mit der Auf- und Abbewegung des Slackliners mitgehen. <p>Zum Aufbau:</p> 	 <p>Zum Video</p>	<p>Hinten: dicke Matte</p> <p>Vorne: 16er-Matte</p> <p>Schwedenkasten</p>

Ausklang	20'	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
	<p>Variationen</p> <p>Da nur eine Slackline in der entsprechenden Höhe für Butt bounces gespannt ist, sollten die anderen Schüler parallel dazu die bisher geübten Jumps repetieren und variieren.</p> <p>Hier ein paar Vorschläge zum Variieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit halber Drehung aufspringen. • Während dem Wippen gehen: in der obersten Position den Schritt ausführen. • Minitrampolin: Von der Matte aus Anlauf nehmen und sich zurückkatapultieren lassen. 	