

# Lektion

## Spiele

**Eine Slackline ist nicht nur ein Trainings- und Balanciergerät. Man kann auch durchaus sehr verspielte Dinge damit durchführen. Im Folgenden ein paar Ideen und Anregungen.**

### Bedingungen

Dauer: Ca. 90 Minuten

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

Alter: 11–20 Jahre

Gruppengrösse: 8–16

Umgebung: Turnhalle mit 5 Slacklines

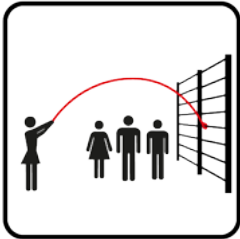
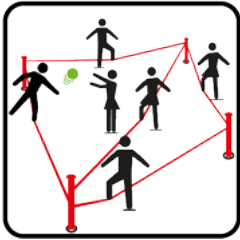
Länge der Lines: 5–15 Meter


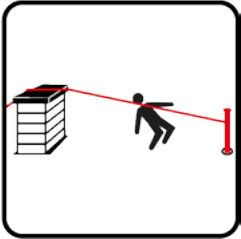
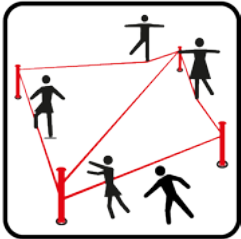

Höhe der Lines: 30–100 cm

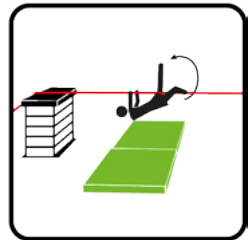
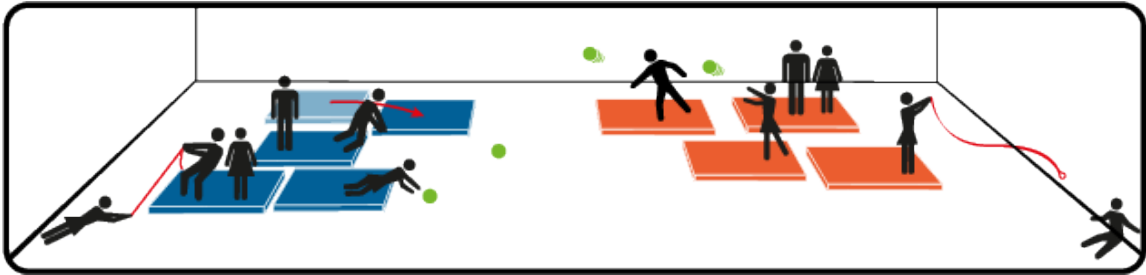
### Zielsetzungen/Lernziele

- Spass haben.
- Unbemerkt bei Dual-Task-Aufgaben eine bessere Kontrolle auf der Line gewinnen.
- Die Slackline nicht nur als Turngerät sondern auch als Spielgerät sehen.

Sicherheitstipps: Lexikon der bfu

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>10' <b>Seilspringen mit der Slackline</b>                      Dafür wird sie einfach mit der Endschleufe (ganzes Band durchfädeln) an der Sprossenwand befestigt, so dass der Lehrer auf der anderen Seite schwingen kann.</p> <p>1. Übung. Schüler versuchen ohne über das Seil zu springen durch die schwingende Slackline zu rennen.                      2. Übung: Schüler springt von der Seite in die schwingende Slackline rein. Wenn er es schafft, kommt der nächste Schüler dazu, usw.                      3. Übung: Sechs Schüler starten zusammen mit Seilspringen. Derjenige der die Slackline berührt scheidet aus.</p>		
Hauptteil	<p>10' <b>Zeiten addieren</b>                      Dreiergruppen bilden. Nun versucht während 10 Minuten jeder Gruppenteilnehmer möglichst lange auf einer Slackline zu stehen. Die besten Zeiten der einzelnen Gruppenmitglieder werden zum Gruppenresultat zusammengezählt. Pro Gruppe sollte jeweils nur ein Schüler gleichzeitig auf einer Slackline stehen, damit nicht eine Gruppe den ganzen Slackline-Park besetzt und die anderen Gruppen von guten Zeiten abhält.</p>		Stoppuhren
Hauptteil	<p>10' <b>Pass-Spiel</b>                      Die Klasse wird in 6er-Teams aufgeteilt. Einer davon ist der Passeur, welcher den Boden immer berühren darf. Auf den fünf Slacklines stellt sich je ein Schüler bereit. Das Ziel des Spiels: alle Schüler bekommen einmal den Ball zugespielt. Während des Ballkontakts muss der Schüler auf der Slackline stehen und darf den Boden nicht berühren. Sobald weitergepasst wurde, darf man wieder von der Slackline absteigen. Ein Team erhält einen Punkt, wenn jeder Mitspieler den Ball einmal berührt hat, ohne dass der Ball auf den Boden gefallen ist und ohne dass ein Schüler während des Ballkontakts den Boden berührt hat. Jedes Team hat zwei Minuten Zeit.</p> <p><b>Hinweis:</b> Wenn es von der Anzahl der Schüler nicht aufgeht oder die Slacklines sehr weit auseinander sind, kann man natürlich auch 4er oder 5er-Teams bilden und das Spiel nur auf 3 oder 4 Slacklines spielen.</p>		Ball, der einfach zu werfen und zu fangen ist

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>10' <b>Battle</b></p> <p>Ähnlich wie das Duell aus Lektion 1 – jetzt aber mit Hilfsmitteln. Die Regeln bleiben dieselben: Wer länger oben bleibt, gewinnt einen Punkt.</p> <p>Verschiedene Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beide Schüler halten sich an einem Springseil und können sich so gegenseitig runterziehen.</li> <li>• Jeder Schüler erhält eine Schaumstoffkeule und kann versuchen, den Gegner damit aus dem Gleichgewicht zu bringen.</li> </ul>		<p>Springseile, Schaumstoff- keulen oder ähnliches</p>
	<p>10' <b>Limbo</b></p> <p>Eine längere Slackline über einen Schwedenkasten spannen. Je nach Grösse der Schüler sind dabei 5 oder 6 Elemente notwendig. So steigt die Slackline auf der einen Seite an und kann somit an einer immer schwierigeren Stelle versucht werden.</p> <p>Die Schüler beginnen nahe beim Kasten im Limbo-Stil unter der Slackline durchzutanzten. Jedes Mal, wenn sie es schaffen, gehen sie etwas mehr zur tieferen Seite und versuchen es dort erneut. Wer schafft den tiefsten Durchgang ohne die Line zu berühren?</p>		<p>Schweden- kasten</p>
	<p>10' <b>Hochfangen</b></p> <p>Dies ist ein Spiel, welches man nur mit vorsichtigen Schülern machen sollte, da die Gefahr besteht, über eine Slackline zu stolpern. Die Grundregel ist: Wer auf der Slackline steht (nicht sitzt, liegt und auch nicht auf 2 Slacklines gleichzeitig), kann nicht gefangen werden. Je nach Anzahl Schüler 1 oder 2 Fänger bestimmen.</p>		
	<p>5' <b>Lehrer/Schüler tragen</b></p> <p>Eine Slackline wird auf der einen Seite an einem Pfosten fixiert (kann auch über einen Kasten umgelenkt werden). Das andere Ende ist lose. 10 Schüler versuchen nun, diese Slackline mit Handkraft zu spannen.</p> <p>Der Lehrer versucht nun, auf dieser Slackline aufzustehen und wenn es geht, ein paar Schritte zu gehen.</p>		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>5' <b>Slackline-Rolle</b></p> <p>Das Ziel ist es, eine komplette Umdrehung um eine Slackline (70–120cm hoch) zu schaffen, ohne dabei den Boden zu berühren. Dies ist eine super Übung um später von unter der Slackline auf diese hochzukommen und einen Sitzstart zu machen.</p> <p>Es gibt verschiedene Varianten um dies zu schaffen (Felgaufschwung möglichst ohne Abdrücken am Boden), Mantle Mount (wie ein Faultier an der Slackline hängen und ein Bein über die Line schwingen) und noch viele weitere Methoden. Man soll hier die Schüler einfach mal versuchen lassen...</p> <p><b>Hinweis:</b> Ein paar leichte Schürfungen sind dabei normal und am Schluss sind die Schüler meist völlig ausgepumpt.</p>		<p>Matten Schweden- kasten</p>
Ausklang	<p>20' <b>Pirates</b></p> <p>Für dieses Spiel werden die Slacklines abgespannt.</p> <p>Es werden zwei bis drei Piraten-Crews (6 Schüler pro Team) gebildet.</p> <p>Jede Crew erhält vier dünne Matten (Piraten-Schiff) eine Slackline (Rettungsleine) und zwei Softbälle. Der Turnhallenboden darf ausser mit den Händen mit keinem Körperteil berührt werden. Die Seeleute können sich in der Halle fortbewegen indem sie die Matten verschieben und dann von einer zur nächsten springen. Ziel des Spiels ist es, alle Schüler der gegnerischen Piraten-Crew mit den Softbällen abzuwerfen. Ein Treffer ist nur gültig, wenn der Ball den Gegenspieler (keine Kopftreffer) trifft und keiner den Ball fangen kann. Wer von einem Ball getroffen wird oder ins Wasser steht wird zum Wassergeist und muss an der weiter entfernten Turnhallenwand absitzen. Der Wassergeist kann von den eigenen Seeleuten per Rettungsleine gerettet werden. Dazu muss die Rettungsleine in Greifweite des Wassergeistes geschleudert werden.</p> <p>Der Wassergeist hält sich dann an der Line fest und kann nun (ohne selber nachzuhelfen!) von den Seeleuten an Bord gezogen werden. Sobald er die Matte erreicht kann er wieder am Spiel teilnehmen.</p> <p><b>Tipp:</b> Wenn die Matten umgedreht werden, rutschen sie besser auf dem Turnhallenboden.</p>		<p>8–12 dünne Matten, 4–6 Softbälle, 2–3 Slacklines</p>