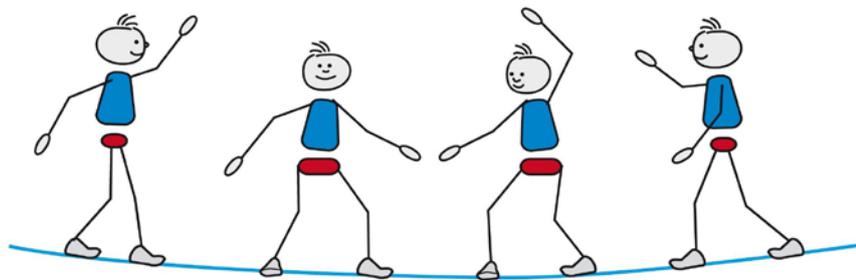




# Fachartikel zu den Stundenbeispielen



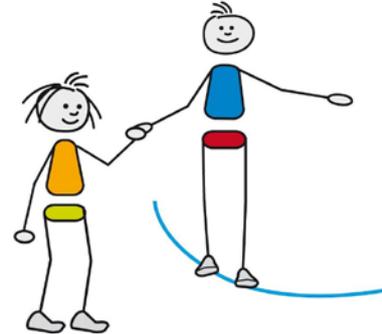
## Einführung in das Slacklinen

Teil 1	Sonderausgabe 2011
Teil 2	Sonderausgabe 2011
Teil 3	05/2012
Teil 4	06/2012

# Slacklinen

## Herkunft

Einige Quellen besagen, dass sich zu Anfang der 1980er Jahre Slacklinen im Yosemite Nationalpark unter Freizeitkletterern als Nebenbeschäftigung entwickelte, andere, dass er aus der Surf- und Skateboard-, Snowboardszene kommt und wieder andere berufen sich auf das alte Asien im Jahre 260 v. Chr. Damals wurden Seile über Schluchten gespannt, da es nicht genügend Brücken gab.



Adam Grosowsky und Jeff Ellington gelten als Begründer des Slacklinen im Yosemite Nationalpark. 1981 kamen Scott Balcom und Chris Carpenter auf die Idee eine „Highline“ zu spannen.

Zu großem Erstaunen wurde das Slacklinen jedoch erst im Jahre 2006 außerhalb der Kletterszene (in Europa) bekannter und dies ist einer plötzlichen größeren Präsenz in den Medien und Zusammenführung einzelner Szenen zu verdanken. So ist die Slackline heute aus Parks nicht mehr wegzudenken und es gibt Slackline-Treffen, -Events -Kurse.

## Slackline Arten

Im Laufe der Zeit entwickelten sich verschiedene Arten des Slacklinen. Die Bekanntesten sind:

- **Lowlines/Tricklines**  
Eine relativ niedrige Line (Knie- bis Hüfthöhe) wird über einen weichen Untergrund (Gras, Sand, ...) oder über Matten gespannt.
- **Long Lines**  
Eine möglichst lange Line bis zu 100 m lang wird gespannt.
- **Rodeo- bzw. Freestyle-Lines**  
Eine stark durchhängende Line wird gespannt.
- **Highlines**  
Die Line wird 100m und höher gespannt.
- **Waterlines**  
Die Line wird über Wasser gespannt, wobei für das Gleichgewichtempfinden stehendes Wasser einfacher zu überqueren ist als fließendes Wasser.



- **Jumplines**

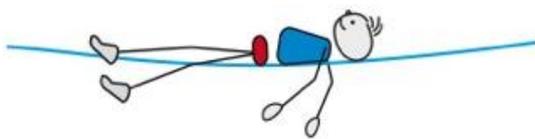
Die Line wird möglichst straff gespannt und hat eine Länge von maximal 15m.

- **Night- und Darklines**

Die Slackline wird in dunklen Räumen oder während der Nacht gespannt.

## Material und Aufbau

Das wichtigste ist natürlich die Slackline selbst: In den meisten Fällen wird eine Line von 25mm Breite benutzt. Auf diesen breiteren Slacklines ist das Balancieren einfacher. Dadurch ist jedoch eine höhere Bruchlast gegeben und es bestehen weniger Dehnungskapazitäten. Bei bis zu 30m langen Lines werden elastischere Bänder bevorzugt, ab 30m Länge eher ein Band mit weniger Dehnung, da das Spannen ansonsten unnötig erschwert wird.



Als Befestigung dienen meist Bäume. In jedem Fall sind zwei Fixpunkte notwendig, an denen Rundschlingen angebracht werden können. Zum Schutz der Rinde muss etwas zwischen Gurt und Baum geklemmt werden, z.B. alte Teppiche oder spezielle

Schoner. Im Anschluss wird die Slackline mit Hilfe von Spanngurtratschen straff gezogen. Sollten keine Bäume in der Nähe sein, gibt es auch noch die Möglichkeit die Slackline über zwei Stützen zu spannen, die mit Erdankern im Boden gesichert werden.

Weitere Tools gibt es mittlerweile für Turnhallen (z.B. Reckstangenbefestigung). Um allzeit Sicherheit zu gewähren, sollten nur originale Teile verwendet werden, die TÜV zertifiziert sind. Im Baumarkt erhältliche Einzelteile (z.B. Karabiner oder Ratschen) wurden nicht für das Slacklines entwickelt und bieten daher nicht genügend Sicherheit.

## Eigenschaften des Trainings

Die Slackline hat einen hohen Aufforderungscharakter. In Parks zum Beispiel ist Aufsehen garantiert und oft wollen Vorbeigehende probieren über die Line zu laufen. Damit wird ersichtlich, dass beim Slackline eine soziale Komponente ins Spiel kommt. Nicht zu vergessen: der Spaß! Es lässt sich festhalten, dass sensomotorisches Training besser auf einer Slackline als am Boden durchgeführt wird. Damit kann ein nachhaltiges Training erreicht werden, was zum Beispiel dafür spricht, Slackline in ein Rehabilitationsprogramm nach Verletzungen aufzunehmen.

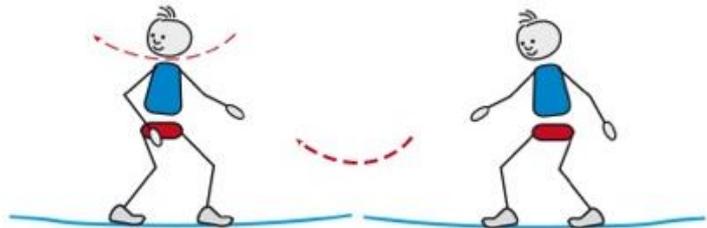


## Trainingsziele und Wirkungen

Allein schon das Begehen der Slackline fördert und fordert vor allem die sensomotorischen Fähigkeiten und die Koordination (Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Rhythmus- und Orientierungsfähigkeit). Die Eigenschaft der unterschiedlichen Bänder erfordert die Anpassungsfähigkeit.

## Zielgruppen

Slacklines eignet sich für Jede und Jeden. Anfänger/-innen kommen ebenso auf Ihre Kosten wie Spitzensportler/-innen. Ein Training der Sensomotorik ist



aufgrund der verstellbaren Länge und des Dehnungsgrads der benutzten Line individuell möglich. Spitzensportler/-innen vieler Wintersportarten profitieren von einem Training, weil notwendige Ausgleichbewegungen auf der Line denen der Sportarten wie dem Skirennsport ähnlich sind. Des Weiteren kann die Slackline in der Therapie zum Einsatz kommen oder für Spiele und Übungen, bei denen ein sensibles Vertrauen den Partner/-innen gegenüber notwendig ist.

Slackline Wettkämpfe gibt es natürlich ebenfalls.



Hier ein Video vom International Slackline Invitational 2015:

<https://youtu.be/n0yMJo3VNrg>

## Beispielhaftes Trainingsprogramm



Der folgende Link demonstriert einige Ideen aus einer beispielhaften Schulsporteinheit (mit sehr guten Anregungen und Hinweisen):

<http://www.slacktivity.ch/slackline-downloads/Slackline-Lehrbuch-schule.pdf>

## Weitere empfehlenswerte Videos:



Slackline für Beginner (+ hilfreiche Tipps):

<https://youtu.be/YqzQFFXDya8>



Slacklines für Fortgeschrittene:

<https://youtu.be/uT7F0Sdxjoc>