

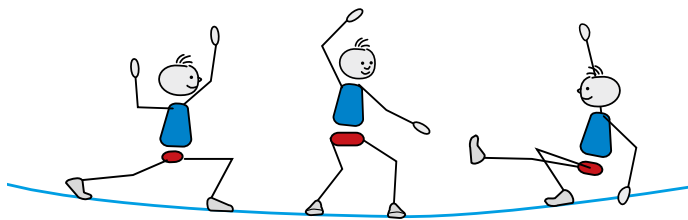


Einführung in das Slacklinen – Teil 2

Spaß am Balancieren in der freien Natur – Spielmöglichkeiten und Tricks

Vorbemerkungen/Ziele

Teil 2 der Einführung in das Slacklinen befasst sich mit Spielmöglichkeiten und Tricks auf der Slackline. In Teil 1 ging es darum, ein Gefühl für die Line zu bekommen, um sich über den sicheren Stand an die ersten Schritte wagen zu können. Wer jetzt schon ein sicheres Gefühl auf der Slackline hat und vom „Flow“ gepackt wurde, will natürlich mehr. Sind die ersten Meter auf der Line geschafft, lohnt es sich, einige Tricks zu probieren. Ob statische oder dynamische Tricks wie Sprünge mit Grab oder Split, Buttbounce oder sogar Flips. Es ist alles möglich. Zunächst soll aber eine Einführung in die ersten Tricks gegeben werden. Diese gehen über das sichere „Seillaufen“ hinaus bis zum Drehen, Sitzen und Springen – „Nur fliegen ist noch schöner!“ Wer einmal eine ganze Stunde auf der Slackline verbracht hat, wird auch ohne Leine beinahe von alleine über dem Boden schweben.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Kinder, Jugendliche und interessierte Erwachsene

Material:

Slackline, Spann- und Schutzvorrichtung für die Bäume, Aufbau der Line mit einer Länge von mind. 5 und höchstens 12 m, Slackline kniehoch (bei Kindern, Kinderkniehöhe!) spannen

Ort:

Im Park, Garten oder Wald

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- ⦿ Die TN versammeln sich und führen gemeinsam mit der Übungsleitung (ÜL) auf mehreren Slacklines die Aufwärmübungen durch.

● Einbeinringen

- ⦿ Die TN finden sich paarweise zusammen und stellen sich im Einbeinstand gegenüber. Es soll versucht werden, nur durch Drücken oder Ziehen an den Armen und Schultern des Gegenüberstehenden sich gegenseitiges aus dem Gleichgewicht zu bringen. Die ÜL gibt Anweisungen für einen regelmäßigen Wechsel des Standbeines und „Ringgegners“.

● Einbein-Staffel

- ⦿ Die TN werden in zwei Gruppen aufgeteilt und sollen als Staffel eine Strecke von ca. 10 m zu einer markierten Stelle mit einem Bein hin und mit dem anderen zurückhüpfen.

Absichten und Hinweise

- ⦿ Aufwärmen und Vorgefühl für die Slackline bekommen
- ⦿ Aufwärmen der Muskulatur und Bandapparates im Fuß- und Kniegelenk sowie der Muskulatur im Oberkörper. Erzeugung einer gewissen Grundspannung in den benötigten Muskelgruppen dient zur Vorbereitung
- ✔ Das Standbein sollte auch hier optimaler Weise leicht gebeugt und der Oberkörper aufrecht sein.
- ⦿ Durch kleine Ausgleichsprünge werden die TN optimal auf die Übungen auf der Slackline vorbereitet.

Trends
Sonderausgabe
2011



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

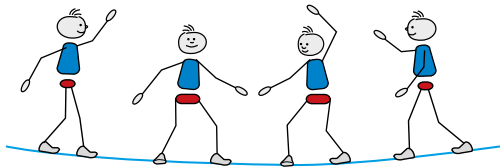
☉ Durch das Spannen von mehreren Leinen mit unterschiedlichen Längen und Spannungen lernen die TN die unterschiedlichen Charakteristika der Slackline kennen. Häufiges Durchwechseln als Slackliner und Helfer. Unsichere TN sollten weiter mit einer Hilfestellung (Erklärung in Teil 1) über die Slackline gehen, mit dem Ziel diese schrittweise wegzulassen.

● Die Drehbewegung

1. Der vordere Fuß wird um 90 Grad einwärts gedreht auf die Leine gesetzt.
2. Gewichtsverlagerung auf den querstehenden Fuß
3. Hinteren Fuß zügig, aber nicht zu schnell, auswärts drehen. Der Körper dreht dabei mit und wird wieder in die Grundhaltung gebracht.

Haltung beim Drehen: Oberkörper bleibt aufrecht, Arme leicht angewinkelt in Schulterhöhe belassen

und mit leichtem Schwung mitdrehen. Augen zügig einen neuen Fixpunkt finden lassen



● Gehen

Es bieten sich weitere Gangarten und statische Positionen an um ein sichere Position auf der Slackline zu trainieren. Z. B. Gehen mit zunächst angelegten, dann mit verschränkten Armen vor und hinter dem Körper, Rückwärtsgehen.

● Hocke auf der Leine

Als Vorübung zum Sitzstart und Hinsetzen versuchen, in die tiefe Hocke zu gehen. Der Oberkörper bleibt aufrecht, in Gangrichtung gedreht, Gewicht auf beiden Füßen und die Arme gleichen weiter aus.

● Sitzstart

Für eine Variation des Aufstieges bietet sich der Sitzstart an. Dafür ist im Sitzen ein Bein angewinkelt, der Fuß sitzt auf der Slackline auf und wird so weit wie möglich (mit der Hand zu Hilfe) zum Körper gezogen. Das zweite Bein ist frei seitlich unter der Line. Mit etwas Schwung nach vorn unten hebt man mit dem Gesäß ab und setzt möglich schnell den freien Fuß vorne auf das Band. Jetzt nur noch aus der bekannten Hocke aufstehen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Bouncen

Um ein Gefühl für die Federwirkung der Slackline zu bekommen, ist es nützlich, zu bouncen. Das heißt, durch abwechselndes Beugen und Durchdrücken der Beine auf und ab zu federn, ohne dabei die Line zu verlassen. Je nach Belieben kann die Bewegung nur in den Beinen oder aber mit dem ganzen Körper durchgeführt werden. Bouncen kann man auch einbeinig. Vielleicht schafft es der eine oder andere auch, im Rhythmus dieser Bewegung auf der Line zu gehen.

AUSKLANG (10 Minuten)

● Combos

Zum Schluss kann versucht werden, die zuvor gelernten Tricks zu kombinieren. Das heißt, Tricks auf der Slackline hintereinander durchzuführen, ohne abzusteigen. Auf- und Abstieg gehören auch dazu. Dabei gibt es keine Vorgaben, sondern die Kreativität eines jeden ist gefragt. Jede/r TN soll nun in einigen Versuchen die beste Combo auf der Slackline zeigen. Die ÜL und der Rest der TN bewerten die Combos und küren den besten „Slacker“.

● Am Ende wird gemeinsam abgebaut und über die Erfahrungen der Stunde gesprochen.

Absichten und Hinweise

☉ Gangformen und Drehen auf der Slackline, Koordination, Gleichgewicht

✔ Es lohnt sich den Ablauf der Drehbewegung vorher am Boden zu üben um die Bewegung zu automatisieren.

✔ Gewöhnlich will man kurz vor dem Ende der Line umdrehen. Einfacher drehen lässt es sich etwa 1 m vor Leinenende.

✔ Durch das Drehen auf der Slackline müssen die TN nicht absteigen und könne länger auf der Leine üben.

✔ Auf der Slackline erst mit Hilfestellung

✔ Man gewöhnt sich schnell an die fehlende Ausgleichbewegung der Arme. Zusätzlich ist es ein super Training, um das Gleichgewicht zu halten.

✔ Die Tiefe Position in der Hocke ist erstaunlich stabil und kann auch als Dropknee (vorderer Fuß + hinters Knie und Spitze auf der Leine) ausprobiert werden.

☉ Sitzen und Wippen auf der Leine

✔ Mit den Armen kann man wunderbar Schwung für den Aufstieg nehmen und der Oberkörper geht nach vorn unten.

✔ Auch hier mit dem Blick einen festen Punkt vornehmlich am Ende der Line fokussieren. Für das dynamische Balancehalten ist es sinnvoll, visuell an etwas Unbeweglichem „festzuhalten“.

☉ Dynamisches Gleichgewicht und Rhythmisierungsfähigkeit

✔ Es ist sinnvoll, das Bouncen mit einer stützenden Hand zu erlernen.

☉ Kreativität und Wiederholung des Erlernen

✔ Nun gilt es zu zeigen, was man gelernt hat und wie kreativ die TN in ihren Bewegungen sind.

