



# Slacklinen – Teil 3

Spaß am Balancieren in der freien Natur – Tricks und Freestyle auf der Line

## Vorbemerkungen/Ziele

Den eigenen Körper auf der Slackline in der Balance zu halten, berauschend neue Bewegungszustände auf der Line für sich zu entdecken und ständig neue Herausforderungen zu (er)finden ist mit Sicherheit ein riesiges Erlebnis für jeden Slackliner.

Die erforderlichen Grundlagen zum sicheren und selbständigen Slacklinen wurden in den Stundenbeispielen „Slacklinen Teil 1 und Teil 2“ vermittelt.

Dieses Stundenbeispiel soll vielfältige Möglichkeiten und Potentiale aufzeigen, die das Slacklinen derzeit im Freizeit-, Schul- und Vereinsbereich bietet. Die aufgeführten Tricks sollen darüber hinaus zum eigenständigen Experimentieren anregen. Durch Probieren und Üben gilt es, den eigenen Stil zu finden und zu entwickeln.

„Also, lasst eurer Kreativität freien Lauf und habt Spaß am Slacklinen!“

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- Die TN bauen gemeinsam die Slacklines auf und versammeln sich anschließend zum Aufwärmen an den Anlagen.

#### ● Einslacken

Wiederholung der gelernten „Basics“: Stehen, Gehen und Drehen sowie leichtes Bouncen

Einzelne *koordinative Übungen* verbessern das Gefühl für den Körper im Gleichgewicht: z. B. Gehen ohne Arme; dabei die Arme vor oder hinter dem Körper halten.

Eine schwierigere Übung ist der *Querstand*. Hier gilt es mindestens schulterbreit auf den Fußballen auf der Line stehen zu bleiben. Hierbei für die Ausgleichbewegung die Arme gleichzeitig nach vorne und hinten bewegen.

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

#### ● Sprungstart

*Variante 1: Gerader Sprungstart*

Die Ausgangsposition ist ein beidbeiniger Stand neben der Line. Mit Schwung wird beidbeinig auf die Line gesprungen.



## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

Kinder ab ca. 10 Jahren, Jugendliche und interessierte Erwachsene

### Material:

Slackline, Spann- und Schutzvorrichtung für die Bäume, Aufbau der Line mit einer Länge von 5 bis 20 m, Slackline kniehoch (bei Kindern in Kinderkniehöhe!) spannen

### Ort:

Im Park, Garten oder Wald. In der Sporthalle an der für die Reckstange zulässige Belastungsrichtung (max. 50 cm Höhe!)

## Absichten und Hinweise

- Ein gründliches „Einslacken“ ist zum Aufwärmen des gesamten Körpers, besonders des Bandapparates im Fuß- und Kniegelenk sowie der Muskulatur im Oberkörper sehr wichtig.
- Gewöhnung an die Bewegung auf der Slackline
- Durch das Aufwärmen und Dehnen wird die Verletzungsgefahr erheblich verringert und die einzelnen Übungen gelingen besser.
- Variable Startmöglichkeiten
- Der Sprungstart stellt neben dem Aufstieg eine sehr akrobatische und spektakuläre Herausforderung dar. Die Line sollte auch hier mindestens in Kniehöhe gespannt sein.

Trends  
05.2012

## Stundenverlauf und Inhalte

### Variante 2: Laufsprungstart

Der Anlauf erfolgt mit ein paar Schritten in einem spitzen Winkel zur Line. Mit dem Line entfernten Bein abspringen. Der Line nahe Fuß landet, am besten etwas schräg nach außen, zuerst auf der Slackline. Der Fuß des Sprungbeins folgt und wird vor den anderen Fuß auf die Line gesetzt. Die Arme führen eine kräftige Ausgleicharbeit durch und die Beine fangen die Federung der Slackline ab.

Um sich an den Trampolineffekt zu gewöhnen, sollten zunächst Sprünge vom Boden auf die Line und die Landung auf dem Boden geübt werden. Weitere Variationen des Sprungstarts sind Sprünge mit gekreuzten Beinen, Griff an die Füße („Grab“) oder mit Drehungen (180° oder 360°).

### ● Weitspringen

Wenn die Übungen zum Bouncen schon sehr gut klappen, kann der Sprung gewagt werden. Beim Sprung verlassen die Beine gleichzeitig die Line und landen auch wieder zum selben Zeitpunkt. Der Blick bleibt auf einen Fixpunkt am Ende der Line gerichtet und die Arme helfen seitlich neben dem Körper das Gleichgewicht zu halten. Zunächst sich an einzelnen *flachen, kurzen Sprüngen* versuchen und dann mehrere Sprünge hintereinander verbinden. Der Sprung kann als *Hoch- oder Weitsprung* nach vorn durchgeführt werden, genauso beim *Crossjump*. Dort tauschen die Beine während des Sprungs ihre Position.

### ● Drehsprünge

Der Sprung um die eigene Körperachse ist in vielen Funsportarten zu finden. Der *Rotationssprung 180er* (halbe Drehung) in aufrechter Körperposition ist mit etwas Vorerfahrung auch auf der Slackline relativ schnell zu lernen. Der Kopf steuert zusammen mit den Armen die Drehbewegung. Ein Schwung der Arme reicht aus, um den Körper in die neue Richtung zu drehen. Der *360er Sprung* (ganze Drehung) ist schon wesentlich schwerer zu springen und erfordert absolute Entschlossenheit. Die Einleitung ist identisch, doch sollte der Schwung der Arme sehr viel intensiver sein und die Arme während der Drehung nach oben gestreckt oder an den Körper herangezogen werden.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

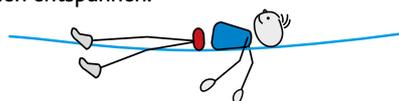
### ● Akrobatik im Stehen und Sitzen

Neben den dynamischen Bewegungen gehören auch statische Tricks zum Freestyle, wie z. B. der Grätschstand. Aus dem *Querstand* schiebt man die Beine weiter auseinander und greift mit einer Hand zwischen die Füße an die Line. Im *Hockstand* kann man in Längs- oder Querrichtung nahezu bewegungslos verharren. Der *Fersensitz* ist zwar eine unbequeme aber sehr spektakuläre Art des Sitzens. Hierbei ist der Fußrist beider Füße auf der Line und der Slacker sitzt auf seinen Fersen. Aus dem *Kniestand* kann dann langsam das Gewicht nach hinten verlagert werden, um ins Gleichgewicht auf der Line zu kommen.

## AUSKLANG (10 Minuten)

### ● Liegen

In Bauch- oder Rückenlage auf der Line zu liegen ist gar nicht so schwer und kann auf einer weichen, locker gespannten Slackline sogar richtig angenehm, wie in einer Hängematte, sein. Wenn man die Arme und ein Bein nach unten hängen lässt, erhält man eine recht stabile Position und man kann vom aufregenden und auch anstrengenden Slacklines entspannen.



## Absichten und Hinweise

✔ Neben den üblichen Slacklines können auch „Jumplines“ mit einer höheren Vorspannung und Elastizität genutzt werden.

**Autor:**  
Frederik Joisten

⊙ Sprünge zur Schulung des dynamischen Gleichgewichts

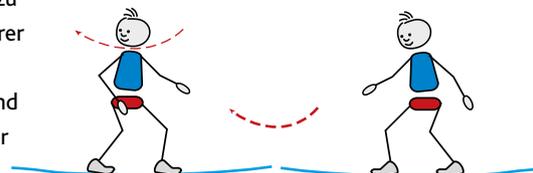
✔ Die Slackline reagiert am Mittelpunkt sehr viel elastischer als nahe des Fixpunktes.

✔ Der Oberkörper ist nach vorne gerichtet, die Arme werden seitlich gehalten und die Füße werden leicht schräg auf die Line gesetzt.

✔ Für die ersten Versuche kann auf einem Turnkasten neben der Slackline jemand mit einer stützenden Hand helfen.

✔ Der Körperschwerpunkt muss beim Sprung genau über der Line sein, sonst geht es schnell in die falsche Richtung!

✔ Wichtig ist eine gespannte Körperhaltung während der Drehung.



⊙ Training der Körperspannung und statischen Muskelkraft

✔ Diese Tricks übt man am besten an einer ganz niedrig gespannten Line, damit bei einem unkontrollierten Abgang keine Verletzungen entstehen und sich am Boden abgestützt werden kann.

⊙ Training des Gleichgewichts im Liegen

✔ Hierbei kann die Line lockerer gespannt werden, damit die Übung vereinfacht und gemütlicher wird.

**Illustratorin:**  
Claudia Richter