



Slacklines – Teil 4

Gemeinsam auf und mit der Line

Vorbemerkungen/Ziele

Gemeinsam, zu mehreren Personen, die Slackline zu nutzen, kann genauso spannend und erlebnisreich sein, wie ein „Einzelritt“ auf dem wackeligen Band. Dabei ist es den „Slackern“ überlassen, ob sie mit- oder gegeneinander agieren, um eine Aufgabe zu meistern.

Die Grundlagen und Übungen in den Stundenbeispielen „Slacklines – Teil 1 bis 3“ helfen, die Aufgaben erfolgreich zu lösen.

Auch ungeübten Teilnehmern ist jede Menge Spaß mit der Slackline garantiert. Vorteil der Gruppenaufgaben ist: ein jeder kann voneinander lernen, Neues ausprobieren oder zusammen kreativ sein.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Kinder ab ca. 10 Jahren, Jugendliche und interessierte Erwachsene

Material:

Mehrere Slacklines, 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!)

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

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

● Drüber – Drunter

Bei diesem Staffelspiel versammeln sich zwei Gruppen an einer Linie ein paar Meter entfernt von zwei parallel nebeneinander quer zur Gruppe gespannten Slacklines.

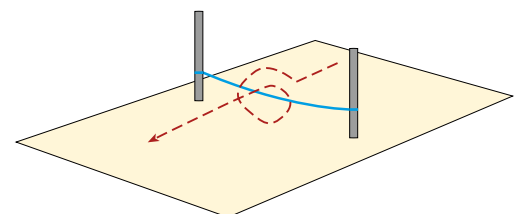
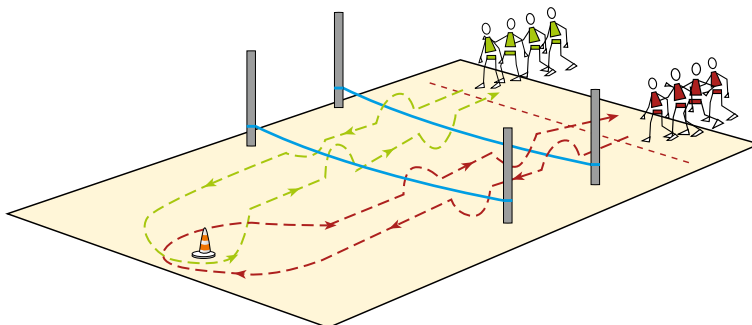
Die TN müssen einzeln über die erste und unter die zweite Slackline zu einem Hütchen gelangen. Auf dem Rückweg werden die Slacklines ebenfalls drüber und drunter passiert und an der Startlinie der nächste Staffelläufer abgeklatscht.

Absichten und Hinweise

✔ Die Slacklines sollten in Kniehöhe gespannt werden.

☉ Spielerisches Aufwärmen

✔ Als Variation kann auch jede Slackline beim Passieren unter- und überquert, also umrundet werden.



Trends
06.2012

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

- Die Slacklines werden zwischen drei Bäumen (oder Reckstangen in der Halle) gespannt. Dabei sollten beide von einer Befestigung ausgehen und in Richtung zwei anderer gespannt sein, so dass sich von oben gesehen die Form des Buchstaben „V“ ergibt.

● V-Lauf

- Zwei TN steigen an der Stelle, wo sich beide an einem Baum/einer Reckstange treffen, auf die Slacklines. Sie stehen jeweils auf einer Slackline, Gesicht zueinander und halten sich an den Armen/Händen.

Die TN bewegen sich seitwärts entlang ihrer Slackline. Der größer werdende Abstand zwingt die TN, sich weiter in die Mitte zu kippen. Ziel ist es, möglichst weit ins „V“ zu kommen.

Zur Sicherung der TN auf den Slacklines stehen zwei weitere TN zwischen den Lines und bieten Hilfestellung, wenn sich diese nicht mehr auf der Slackline halten können.

● Von Line zu Line

- Die zum „V“ gespannten Slacklines können von geübten Slacklinern auch zum Springen zwischen den Lines genutzt werden. Gestartet wird am gemeinsamen Festpunkt der Slacklines. Der Wechsel zwischen den Lines ist zu Anfang noch mit großen Schritten zu bewältigen. Doch im weiteren Verlauf verlangt der größer werdende Abstand auch Sprunganteile. Dabei ist auf die Absprungtechnik zu achten. Absprung und Landung mit beiden Füßen gleichzeitig sind weniger schwer als ein Abspringen und Landen mit nur einem Fuß. Es ist aber trotzdem eine große Herausforderung und verlangt etwas Übung.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Gegen oder Miteinander

- Jeweils zwei TN stehen zusammen auf der Slackline.

Hierbei starten die TN jeweils an einem Ende der Slackline und versuchen, aufeinander zuzulaufen. Sobald sie sich in der Mitte begegnet sind, besteht die Aufgabe darin, aneinander vorbei auf die andere Seite zu gelangen.

Als Alternative zum Seitenwechsel kann auch in der Mitte abgeklatscht und gedreht werden, um sich wieder auf den Weg zum eigenen Slackline-Ende zu machen. Ziel ist es, als Erster wieder am Ende des Bandes zu sein. Dabei ist es durchaus auch erlaubt, den „Mitläufer“ aus dem Gleichgewicht zu bringen.

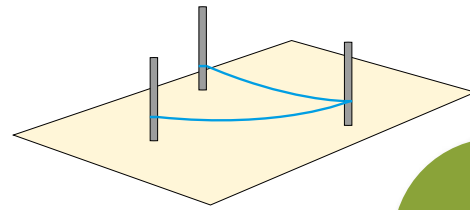
AUSKLANG (10 Minuten)

● Hühner auf der Stange

- Die Gruppe wird für dieses Spiel in 2er- oder 3er-Teams aufgeteilt. Die Übungsleitung steht während des Spiels neben der Slackline und stoppt die Zeit.

Ziel des Spiels ist es, so lange wie möglich gemeinsam auf der Slackline ohne Bodenkontakt zu bleiben. Ob die TN dabei stehen, sitzen oder hocken ist egal. Es zählt die Zeit ab dem letzten bis zum nächsten Bodenkontakt eines Mitgliedes des „Slack-Teams“ auf der Line. Gewinner ist das Team mit der längsten „Slacktime“.

Absichten und Hinweise

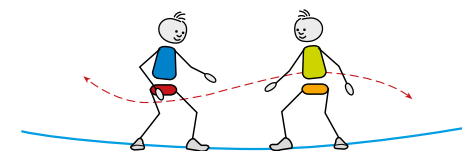


- Training der Körperspannung sowie Vertrauensgewinnung zum „Gegenüber“ und Förderung des Teamgedankens
- Die Aufgabe wird für die TN leichter, wenn sie die Arme nicht vor der Brust, sondern über Kopf gegeneinander halten. Dadurch wird das System der zwei TN insgesamt stabiler.
- Als Variation und Erschwerung kann auch ein Ball zwischen den Händen der beiden TN gehalten werden.

Autor:
Frederik Joisten

- Die Sprünge zwischen den Slacklines sollten zuvor wie in „Slacklines – Teil 3“ nur auf einer Line geübt werden.
- Die Sprünge enthalten Risiken des Ausrutschens auf den Slacklines. Deshalb sollte der Untergrund aus weichem Material oder weichem Boden bestehen.
- Spannhöhe maximal Kniehöhe!
- Wichtig hier: Barfuß oder mit Schuhen – Socken sind zu rutschig!

- Training und Beanspruchung der Gleichgewichtsfähigkeit durch zusätzliche externe Einflüsse
- Der Seitenwechsel stellt eine sehr hohe Beherrschung des Körpergleichgewichtes dar und sollte mit Vorsicht und Hilfestellungen durchgeführt werden.
- Ungeübten TN sollte durchgehend eine Hilfestellung zur Seite stehen.



- Spielerischer Stundenabschluss, Förderung des Teamgeistes
- Die TN können bei der Aufgabe versuchen, sich gegenseitig zu stützen oder eigenständig die stabilste Position zu finden.
- Auch hier sollte eine maximale Spannhöhe in Kniehöhe gewählt werden.

Illustratorin:
Claudia Richter