



Einführung in das Slacklinen – Teil 1

Spaß am Balancieren in der freien Natur – Stehen und Gehen

Vorbemerkungen/Ziele

Diese Stunde befasst sich mit der Trendsportart Slackline (engl.: „lockeres Band“). Slackline kommt ursprünglich aus dem Klettersport und findet seit kurzer Zeit vermehrt Interesse in anderen Sportbereichen. Dabei kann das Balancieren auf der Line als koordinatives Trainingsgerät oder als Funsport gesehen werden. Durch den hohen Aufforderungscharakter sind vor allem Kinder und Jugendliche, aber auch andere Altersgruppen schnell für diesen Sport zu begeistern.

Grundsätzlich kann jeder Slacklinen lernen. Eine gewisse Grundsportlichkeit ist sicherlich von Vorteil, aber nicht Voraussetzung. Man kann es so lernen, wie man Radfahren lernen kann. Nötig sind nur die Lust, es auszuprobieren sowie ein wenig Geduld.

„Spaß haben“ ist das Motto und nicht der Anspruch eine gute Figur auf der Line zu machen. Sobald die ersten Schritte gelingen, kommt der Spaß zum Ausprobieren sicher von ganz alleine: sei es einfach stehen, laufen, drehen oder springen. Der Kreativität sind auf der Slackline keine Grenzen gesetzt.



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

Fotos:
 Bilddatenbank
 des Landessportbundes NRW

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **Aufwärmen und Vorgefühl für die Slackline bekommen**
- ⦿ Die TN stehen im Kreis und führen gemeinsam mit der Übungsleitung (ÜL) die Aufwärmübungen durch.
 - Einbeinstand am Boden
 - Kreisen und/oder schwingen des freien Beines vor- und rückwärts
 - Entgegengesetztes Knieheben (z. B. linkes Knie an rechten Ellbogen)
 - Einbeinstand mit geschlossenen Augen; dabei die Arme seitlich etwas in die Höhe heben, die Daumen zeigen nach oben, ein Bein seitlich anheben und Standbein leicht beugen: dabei lächeln und die Augen schließen
 - Auch als Wettkampf möglich: „Wer kann am längsten mit geschlossenen Augen stehen bleiben?“



Absichten und Hinweise

- ⦿ Aufwärmen der Muskulatur und des Bandapparates im Fuß und Kniegelenk. Erzeugung einer gewissen Grundspannung in den benötigten Muskelgruppen dient zur Vorbereitung
- ⦿ Das Standbein sollte optimaler Weise leicht gebeugt und der Oberkörper aufrecht sein. Der Blick geht auf einen festen Punkt weiter vor dem Körper, nicht auf den Fuß. Der Effekt ist ähnlich wie auf der Slackline.

Trends
 Sonderausgabe
 2011

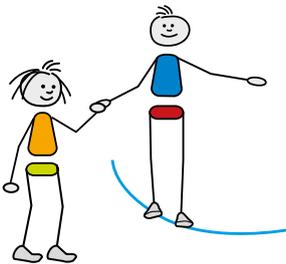
Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Aufsteigen auf die Leine

- Es kann immer nur ein TN auf einer Slackline sein. Deshalb bietet es sich an mehrere Leinen (vielleicht mit unterschiedlichen Längen) zu spannen, damit viele TN beschäftigt sind. Oft durchwechseln als Slackliner und Helfer.

Zunächst soll mit einer Hilfestellung der erste Aufstiegsversuch gewagt werden. Dazu stellt sich ein TN etwa eine Armlänge seitlich neben den Slackliner und hält ihm das Handgelenk auf Schulterhöhe hin. Dieser soll nur das Handgelenk als Stütze nehmen. Weiter kann der Helfer die Leine seitlich mit dem Fußballen stabilisieren.

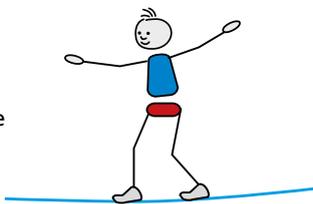


Aufstiegspunkt ist etwas 1 - 2 m vom Fixpunkt entfernt mit Blick Richtung Slacklinenmitte. Nun den leinennahen Fuß gerade auf die Leine stellen und etwas belasten. Dann mit Schwung nach oben, gleichzeitig das Bein durchdrücken und Arme und das freie Bein in die Grundhaltung bringen.

Grundhaltung: Blick nach vorne an den Fixpunkt der Leine, lächeln, Oberkörper aufrecht, Arme leicht angewinkelt Hände nach oben, Standbein leicht gebeugt, freies Bein seitlich neben der Leine oder hinter dem Standbein.

● Die ersten Schritte alleine

Wer einige Sekunden auf der Slackline stehen kann und ein Gefühl für die Ausgleichsbewegung bekommen hat, sollte mit den ersten Schritten beginnen. Dazu den freien Fuß gerade auf die Leine setzen und erst belasten, wenn er richtig aufliegt. Das Gewicht auf den vorderen Fuß verlagern und das neue freie Bein zum Ausgleich in die Grundhaltung bringen. Langsam einen Schritt nach dem anderen machen und immer wieder Zeit zum Ausgleich nehmen.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Zu zweit auf der Slackline

Zu zweit macht es richtig Spaß, wenn man schon recht gut auf der Leine ist. Aufeinander zugehen, aneinander vorbeigehen oder sich spielerisch aus dem Gleichgewicht bringen, sind Spielformen für TN die schon Erfahrung auf der Slackline haben.

Die ÜL sollte sich als Helfer anbieten und die TN auffordern, ebenfalls Hilfe zu leisten und regelmäßig zu wechseln. Vor allem immer wieder Korrekturen zum Stand und Gehen geben.

AUSKLANG (10 Minuten)

● Auf der Slackline sitzen

Zum Schluss kann versucht werden, sich auf die Leine zu setzen oder sogar zu legen. Dazu ist ein Bein angewinkelt und der Fuß steht auf dem Band. Man sitzt auf der gegenüberliegenden Gesäßhälfte (z. B. rechter Fuß, linkes Gesäß). Das freie Bein ist entweder gestreckt mit dem Fuß auf der Leine oder seitlich daneben und gleicht aus. Die Arme versuchen ebenfalls auszugleichen.

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

Absichten und Hinweise

- ⊙ Aufsteigen und erste Stehversuche auf der Slackline, Koordination, Gleichgewicht
- ✔ Stehen vor gehen! Je weiter wir in die Leine gehen, desto schwieriger wird die Kontrolle der Leine. Wer sicher stehen kann, sollte die ersten Gehversuche starten.
- ✔ Mit Schuhen oder barfuß ist Geschmackssache, keine Socken, Rutschgefahr! Am besten beides ausprobieren. Schuhe sollten aber eher eng mit einer dünnen Sohle sein und gut sitzen.
- ✔ Das Zittern am Anfang hat nichts mit fehlender Kraft zu tun. Die Muskelfasern gewöhnen sich sehr schnell daran und es verschwindet schon nach wenigen Versuchen.

- ⊙ Gleichgewicht auf der Leine halten und erste Gehversuche

- ✔ Zu hastiges Laufen über die Leine birgt die Gefahr des Ausrutschens und Stürzens und sollte vermieden werden.
- ✔ Mit dem Blick einen festen Punkt vornehmlich am Ende der Leine fokussieren. Nach unten schauen führt häufig zu Vorlage. Für das Balance-Halten ist es sinnvoller, visuell an etwas Unbeweglichem „festzuhalten“.

- ⊙ Gemeinsames Erlebnis, Erfahrungserweiterung

- ✔ Möglich ist auch das Abstützen mit Stöcken neben dem Seil. Am besten schrittweise die Hilfsmittel und Hilfestellung weglassen. Sehr ängstliche Kinder immer in sicherer Position seitlich begleiten.

- ⊙ Das Sitzen ist eine Alternative zum ständigen Stehen und Gehen und zeigt die Variation von Bewegungsräumen auf der Slackline.

- ✔ Das Stehen und Gehen auf der Slackline ist sehr anstrengend für die ausgleichende Muskulatur im gesamten Körper. Das scheint während der Übungen nicht aufzufallen, macht sich aber vielleicht in den Tagen danach bemerkbar.