

Slackline im schulischen Unterricht

Frank Bächle & Tilmann Hepp

Bei der Sportform „Slackline“ handelt es sich, kurz gesagt, um das Balancieren auf einem Kunststoffband, das zwischen zwei Fixpunkten gespannt ist. Also um eine Art Seiltanz mit dem Unterschied, dass die dynamische Eigenschaft des Materials Bewegungen zulässt, die zwischen dem Gehen auf einem Stahlseil und dem Springen auf einem Trampolin anzusiedeln sind. Diese Art sportiver Betätigung erfuhr in den letzten Jahren einen enormen Aufschwung, dessen Widerhall in der urbanen und subkulturell gefärbten Jugendkultur ebenso augenscheinlich ist wie durch die Aufnahme in das Ergänzungsstraining tradierter Sportarten.

Auch innerhalb des schulischen Sportunterrichts stellt Slacklines für die Autoren des vorliegenden Beitrages eine ideale Angebotsmöglichkeit dar. Für das nachfolgende Unterrichtskonzept, das für eine Doppelstunde auf den unteren Klassenstufen konzipiert wurde, sprechen mehrere Gründe:

- Slacklines lässt sich ohne übermäßigen Aufwand an personellen, materiellen und finanziellen Ressourcen sehr gut umsetzen.

- Aufbau und Inhalte sind auch für Lehrende ohne Vorkenntnis nach kurzer Einweisung durchzuführen.
- Das „Slacken“ orientiert sich pointiert am Interessenshorizont Jugendlicher als eine mit juveniler Etikette behafteten Sportart.
- Der motivationale Zugang für diese Sportart ist hoch und es ist ein direkter Lifetimebezug gegeben, denn Slacklines kann fast überall und lebenslang ohne besonderen organisatorischen Aufwand ausgeübt werden.
- Die Sportform entspricht dem ministerialen Leitgedanken zum Kompetenzerwerb für Sport, der zu lebenslangem Sporttreiben motivieren soll.
- „Gleichgewicht halten auf einem Band“ eignet sich in besonderem Maße für die Entwicklung und Verbesserung koordinativer Fähigkeiten, einem zentralen Anliegen schulischen Sporttreibens, das in allen Bildungsplänen verankert ist. Vor allem Gleichgewichtsfähigkeit sowie kinästhetische Differenzierungsfähigkeit als zwei grundlegende Fähigkeiten (1) können optimal geschult werden.

Allerdings weist das Slacklines auch einige strukturelle Besonderheiten auf, die in der didaktischen und methodischen Umsetzung zu berücksichtigen sind:

- Aufgrund der extrem kleinräumig auszuführenden Bewegungsgestaltung stellen die Bewegungen auf dem Band hohe Anforderungen an die Konzentrationsfähigkeit der Schüler.
- Nach anfänglichen schnellen Fortschritten verlangsamt sich der Lernprozess signifikant und ist nur über einen zeitlich intensiven und hoch konzentrierten Übungsprozess aufrecht zu erhalten.
- Dieses Merkmal ist besonders hinsichtlich der gewählten Adressatengruppe von Bedeutung, weil der immer langsamer werdende Lernzuwachs die anfänglich hohe Motivation beschleunigt untergräbt.

Der vorliegende Unterrichtsentwurf geht von der Durchführung in der sechsten bis achten Klassenstufe aus. In diesen Klassenstufen favorisieren vor allem die männlichen Schüler großräumige, schnelle und wett-kampfbetonte Bewegungsformen. Ausführungsqualitäten, die das „Slacklines“ zuvorderst nicht aufweist, die jedoch von dem wagnisorientierten Aufforderungsaspekt „In-Höhe-Balancieren“ kompensiert werden.

Abb. 1: Slackline besitzt hohen Aufforderungscharakter



Um einer schnell abflauenden Euphorie zu begegnen, liegt es in der praktisch-methodischen Umsetzung nahe, aufeinander abgestimmte Aufgabenstellungen in der Übungsphase zeitlich eng zu begrenzen. Da die Schüler in der Regel keine Vorerfahrung besitzen, bietet sich eine induktive Herangehensweise an. Kosel (2) nennt bei der Schulung der Bewegungskoordination mehrere methodische Grundsätze, deren Beachtung die praktische Umsetzung des Weiteren strukturieren:

- Möglichst viele Übungsstationen, um lange Wartezeiten zu vermeiden,
- Schwierigkeitsgrad selbst bestimmen,
- Hilfe geben – Hilfe annehmen und
- in Gruppen arbeiten.

Aufbau des Parcours

Allgemein gelten die wichtigen Sicherheitshinweise des Artikels „Wenn zu große Kräfte wirken“ in diesem Heft (vgl. Bächle). Je mehr Übungsstationen aufgebaut werden können, desto besser. In der Regel werden für einen guten Aufbau 3 – 5 Slacklines benötigt. Für Anfänger am besten geeignet ist die Befestigung der Slackline auf Kniehöhe. Beim Anbringen der Slackline muss unbedingt beachtet werden, dass dies im alleinigen Verantwortungsbereich des Lehrenden liegt und hierbei grundsätzlich eine nicht sachgerechte Nutzung von Sportgeräten vorliegt. Aufgrund der hohen Kräfte beim Spannen der Slackline sind die Fixpunkte mit Bedacht zu wählen (siehe *Kasten Handlungsempfehlungen und Beitrag Bächle in diesem Heft*). Es gibt Bei-

spiele völlig abstruser und banaler Physikkenntnisse entbehrender Aufbauten, die eine hohe Gefährdung von Schülern und ein Versagen hallenbaulicher Bestandteile geradezu provozieren. Beschädigungen und vorauseilende Vorsichtsmaßnahmen führten leider hier und da bereits zu Verboten von Slacklineaufbauten durch Verantwortliche der schulischen Liegenschaften.

Der Aufbau sollte zweckmäßig mit Kleinkästen (alternativ: Oberteile von großen Kästen und Langbänken, vgl. Abb. 3, nächste Seite) erfolgen, was mehrere Vorteile mit sich bringt:

- Der niedere Anschlag verringert das Knickmoment, welches auf den Fixpunkt wirkt.
- Ein dosiertes Nachspannen der Line ist möglich. Hierzu werden die Kästen in der Mitte der Line aufgestellt und nach dem Spannen jeweils zum Fixpunkt hin verschoben. Bei dieser Methode bedarf es auch einer geringeren Vorspannkraft zu Beginn. Entspannt sich die Line während des Übens, kann mit Hilfe der Kästen nachgespannt werden.
- Auf einer Line sind mehrere Übungsstationen möglich.
- Die jeweiligen Übungsstrecken auf einer Line können in ihrer Länge variabel gestaltet werden.
- Die Line wird durch die Auflagefläche der Kästchen waagrecht gehalten.
- Die Schwingungen der Line werden reduziert, was eine größere Kontrolle und schnelle Anfängererfolge zulässt.

Bei der **Wahl und dem Handling des Slacklinesets**

- ist das Ratschen- aus pragmatischen Handhabungsgründen dem Flaschenzugsystem vorzuziehen,



Dr. Frank Bächle

Physik- und Sportlehrer
am Gymnasium,
Fachberater Sport am
Reg.präs. Tübingen.
Beschäftigt sich u. a. mit
erlebnispäd. Themen und
Trendsportarten im
Sportunterricht.

Wilhelm-Hauff-Str. 2
70794 Filderstadt

baechle@baechle-online.de

Handlungsempfehlung für die Wahl der Fixpunkte:

- Grundsätzlich sollten lediglich Säulen zur Befestigung der Slackline verwendet werden. Hülsenrecksäulen sind dabei anderen Säulen zu bevorzugen. Sprossenwandsäulen, die nicht im Boden versenkbar sind, sind nicht als Fixpunkte geeignet.
- Der Anschlag der Slackline an den Säulen ist am besten in ca. 20–30 cm Höhe anzubringen.
- Ein Aufbau mit Kleinkästen, die einen sehr niederen Anschlag der Slackline erlauben, ist zu bevorzugen (vgl. Abb.1, vorherige Seite).
- Während des Slacklinens muss stets der korrekte Sitz der Säulen kontrolliert werden
- Zwei Slacklines sollten möglichst nicht diametral zur Säule gespannt werden, da ein Herausheben der Säule aus der Bodenhülse möglich ist.
- Flachstahlhaken für Spannreck bzw. Stufenbarren dürfen nur in die vorgesehene Belastungsrichtung des Hakens beansprucht werden.

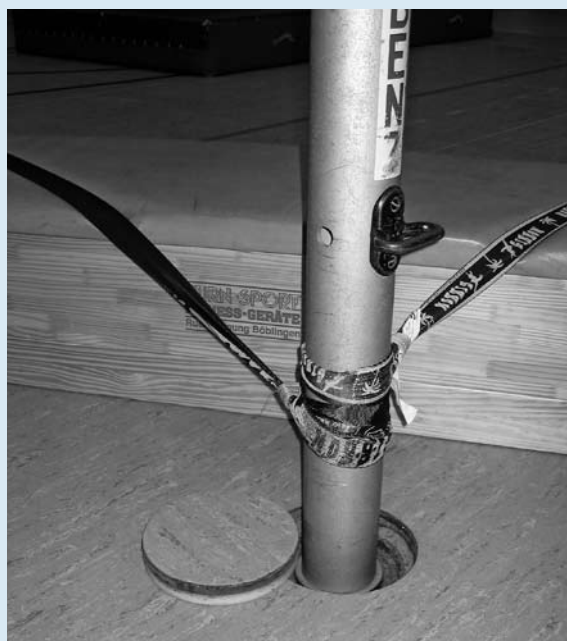


Abb. 2: Die Fixierung der Slackline sollte möglichst tief an der Säule erfolgen. Über Kleinkästen o.ä. wird die Line dann auf Höhe gebracht.



Tilmann Hepp

Studierte Sport, Politik, Geschichte (Gymnasium). Referent im Bildungsbereich, Mitglied im DAV-Lehrteam Sportklettern. Slackline als Gastlehrer am priv. Gymnasium Waldschule in Stuttgart.

Elisabethenstr. 23
70197 Stuttgart
Tilmann.hepp@gmx.de

- sollte die Breite der Lines mindestens 3 cm betragen und bevorzugt mindestens die Hälfte des Parcours mit Lines von 5 cm Breite ausgestattet werden. Dies ermöglicht auch weniger sportlichen Anfängern schnelle Lernerfolge und kommt einer in der Regel motorisch heterogenen Klassenzusammensetzung entgegen,
- ist bei den Ratschen auf einen langen Hebelarm zu achten, damit auch mit weniger Armkraft eine geeignete Spannung erreicht werden kann,
- ist darauf zu achten, dass die Slacklines mit Ratschensystem nur von einer zuverlässigen Person möglichst mit einer Hand gespannt werden,
- sollte beachtet werden, dass die Line nie mit Gewalt gestrafft wird.

Empfehlung für Slacklinesets:

Gute Erfahrungen haben die Autoren mit nachfolgenden Sets gemacht:

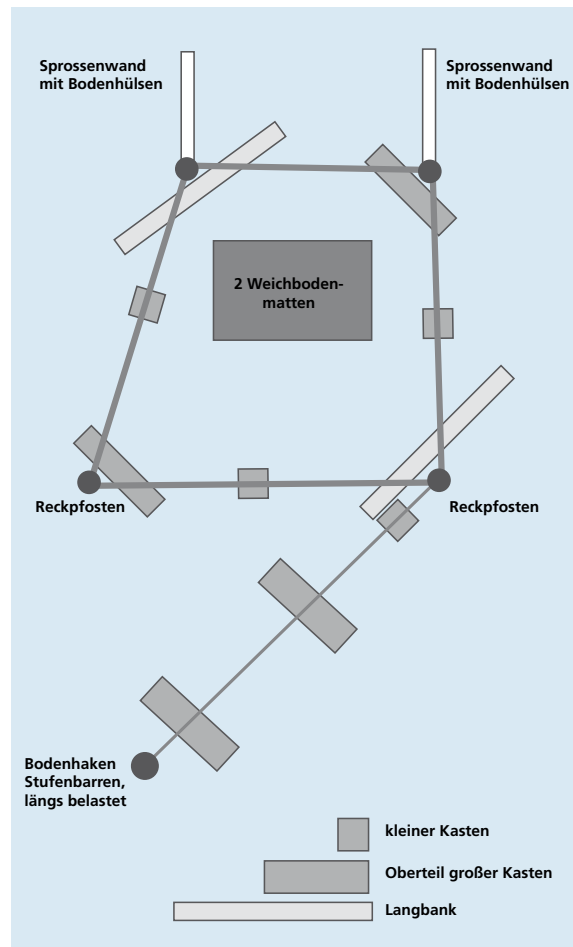
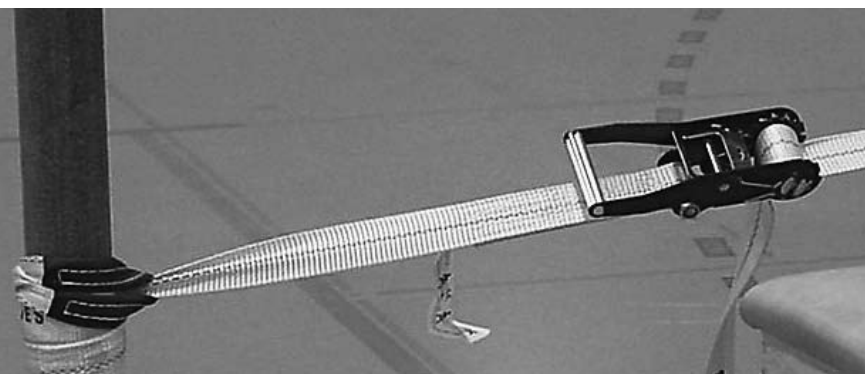
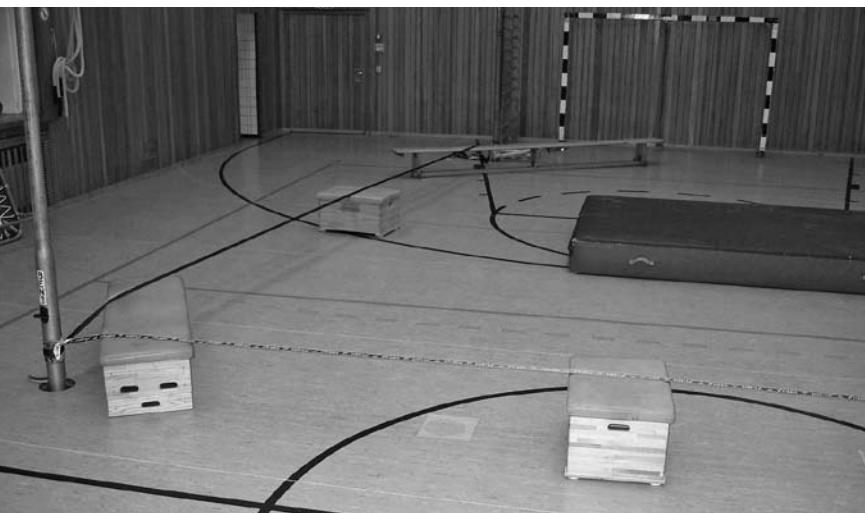
- Fa. Zurrfix/Ulm, Einsteiger Slackline, 15 m Länge, 50 mm, mit Langarmratsche, ca. 43,- €. Im Internet unter www.ZURRPACK.eu
- Fa. Gibbon, hier insbesondere die Jibline, 15 m Länge, 50 mm, ca. 45,- € und die 15 m lange, 50 mm

breite Classiline für ca. 50,- €. Im Internet unter www.gibbon.de.

- Darüber hinaus gibt es weitere namhafte Hersteller. Die Slacklinesets unterscheiden sich dabei oft lediglich im Preis. Nach Meinung der Autoren ist ein Preis über ca. 60 € für ein 15 m langes Slacklineset unangemessen. Slacklinesets mit Flaschenzugprinzip sind für einen schnellen, unkomplizierten Aufbau im Sportunterricht nicht geeignet.

Der vorliegende Aufbau (vgl. Abb. 3) wird mit vier Slacklines errichtet und an den Hülsenstangen von Reck, Sprossenwand sowie einer Bodenverankerung des Stufenbarrens fixiert. Mit Hilfe von Kästchen, Oberteilen großer Kästen und zweier Langbänke können insgesamt neun Übungstationen erstellt werden, an denen jeweils zwei bis drei Schüler Gelegenheit haben, alternierend zu üben.

Um den „Streckenverlust“ durch die Befestigungsschlaufe des Ratschensystems gering zu halten, sollte die Ratsche durch mehrmaliges Umwickeln der Schlaufe um den Fixpunkt möglichst nahe an demselben aufgehängt werden. (vgl. Abb. 5). Für den erstmaligen Aufbau in einer Klasse ist mit 10–15 Minuten zu rechnen.



Ablauf und Aufgabenstellung der Unterrichtseinheit

Der Unterricht ist so angelegt, dass zu Beginn dem natürlichen Explorationsverhalten der Schüler Rechnung getragen und danach durch gezielte Technikübungen das Fertigniveau erhöht wird. Die Stunde endet mit Wagnis- und Herausforderungsaufgaben

Übersicht der Stundeninhalte (Details siehe Anlage)

- 1) Explorationsphase
 - a) Gehen (Induktive Methode)
 - b) Stehen, Sitzen und Liegen (Induktive Methode)
 - 2) Bewegungs- und Techniklernen
 - a) Gehen (Partnerarbeit)
- Gruppen- und Einzelkorrektur durch den Lehrenden
- a) Normalstart (Deduktive Methode)
- 3) Herausforderungs- und Wagnisaufgaben
 - Wagnis *Sprungstart* (Deduktive Methode)
 - Herausforderung im Team *Gruppenmarathon*
 - Wagnis *Highline*
 - Herausforderung im Team *Lehrer tragen*

Nach dem Aufbau sollten zwei plakatgestützte Hinweise zur Sicherheit gegeben werden (vgl. Abb. 6, alle Plakate stehen zum Download unter www.baechle-online.de bereit):

- Niemand steht oder läuft mit den Füßen quer zur Line (bei einem Sturz besteht große Gefahr auf dem Hinterkopf aufzuschlagen).
- Es dürfen sich nie mehr als 2 Personen gleichzeitig auf einem Lineabschnitt befinden. Ein Lineabschnitt wird durch Kästen begrenzt.

1. Explorationsphase

Gehen

Die Schüler probieren in Zweier- bzw. Dreiergruppen an den jeweiligen Übungstationen selbständig das Gehen auf der Line. Es kann dabei freigestellt werden, ob sie in Schuhen oder barfuß auf der Line laufen wollen. Barfußlaufen bietet ein besseres Gefühl für die Line.

Hilfestellung

Nach ein paar Minuten sollte kurz die Hilfestellung demonstriert werden. Dabei ist zu beachten, dass der „Slacker“, also jener, der auf der Slackline läuft, entweder leicht die Hand auf die Schulter des Partners auflegt oder der Partner den Slacker am Ellbogen ausgleichend unterstützt. Ungünstig ist es, fest die Hand des helfenden Partners zu fassen. Erfahrungsgemäß wird

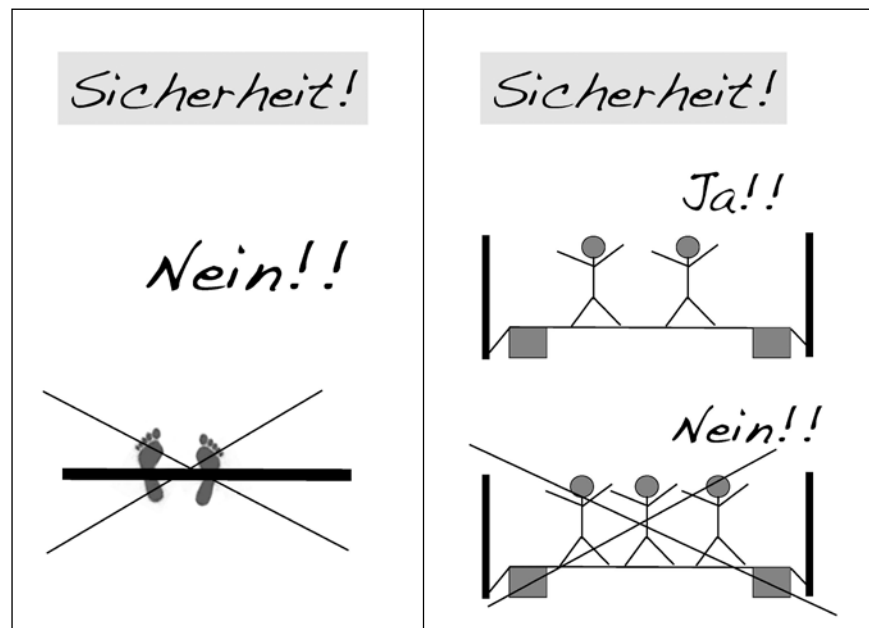


Abb. 6:
Sicherheitsplakate

die Hilfe bei Jungen der unteren Klassenstufen nicht in dem Maße in Anspruch genommen und auch gegeben, wie dies für das Bewegungslernen sinnvoll wäre. Eine Alternative stellt die Verwendung von Gymnastikstäben dar, die ähnlich wie Wanderstöcke benutzt werden können. Vorteilhaft für eine Hilfestellung ist die Bildung von Dreierteams, da dadurch die Unterstützung beidseitig gewährt werden kann. In diesem ersten Lernschritt sind durch die straffen Slacklines und die gegenseitige Hilfestellung erste Fortschritte sichtbar.

Stehen, Sitzen und Liegen

Nach den ersten Gehversuchen gilt die Aufgabe: „Wer kann auf der Line stehen? Wer kann sitzen? Wer kann gar auf dem Bauch oder auf dem Rücken liegen?“ (vgl. Abb. 7, nächste Seite). Auch hier werden keine Bewegungslösungen vorgegeben, allenfalls können als Ansporn gelungene Lösungen herausgestellt werden.

Gehen auf der Slackline vor dem Stehen!!!

Oftmals wird im Anfängerunterricht methodisch das Stehen vor dem Gehen angesiedelt. Das **Stehen** auf der Line ist jedoch für Anfänger ungleich schwerer, da hierbei bei vielen Slackern unwillkürlich der Standfuß zittert. Zwar kann dies bewegungstechnisch durch das Drücken des unbelasteten Fußes gegen den Standfuß minimiert werden, aber der positive Effekt bleibt für Anfänger begrenzt. Um rasche Lernerfolge zu evozieren, soll deshalb das Stehen wie auch das Sitzen und Liegen nur im Sinne eines „Sammelns vielfältiger Bewegungserfahrungen“ im Ablauf integriert werden. Das **Gehen** auf der Line von Punkt A nach Punkt B besitzt für Schüler die größte Herausforderung und ist deshalb unter motivationaler Perspektive zu nutzen. Als Grundlage für den anschließenden Technikblock „Bewegungslernen des Gehens“ ist es sinnvoll, am

Abb. 3, vorherige Seite
rechts: Beispiel eines
Aufbaus mit vier Slack-
lines und insgesamt
9 Übungsstationen

Abb. 4, vorherige Seite
links oben: Slack-
Aufbau-Alternative

Abb. 5, vorherige Seite
links unten: Mehr-
maliges Umwickeln der
Befestigungsschlaufen
um die Säulen vermin-
dert den „Streckenver-
lust“ der Slackline



Abb. 7:
Explorationsphase
Liegen (hier auf dem
Bauch) und ein
mögliches „Ergebnis“

Ende der Explorationsphase „Stehen, Sitzen und Liegen“ die Schüler zu nochmaligen Gehversuchen aufzufordern. Die Aufforderung sollte mit der Wahrnehmungsaufgabe verbunden werden, darauf zu achten, welche Körperstellungen hilfreich sind, um auf der Line verbleiben zu können.

2. Bewegungs- und Techniklernen

Gehen

Von den möglichen Technikmerkmalen des Gehens sind nach Ansicht der Autoren folgende vier im Anfängerunterricht sinnvoll anzusprechen und zu schulen:

- Fußstellung zur Line
- Beugung im Kniegelenk
- Armhaltung
- Kopfhaltung und Blickrichtung.

Die Herausstellung zweier weiterer möglicher Kriterien, nämlich der **Anspannungsgrad in der Hüfte** und die

Abb. 8:
Der Technikblock
„Gehen“ bietet sich zur
Partnerarbeit an.



Körperhaltung, sind auf diesem Lernniveau (siehe Abb. 8) wenig zielführend und eher verwirrend. Beim letztgenannten Aspekt rücken genau genommen zwei Dimensionen ins Blickfeld. Zum einen die Lage des Rumpfes im Raum, die in der Zielform aufrecht sein sollte und zum anderen der Anspannungsgrad des ganzen Körpers.

Sinnvoll ist hier eine große Lockerheit in allen Gelenken des Körpers bei gleichzeitiger Körperspannung. Eine pointierte und herausgehobene Schulung dieser Aspekte bringt erfahrungsgemäß nicht den gewünschten Erfolg. Um einer zu starren Körperhaltung der Schüler zu begegnen, ist der immer wiederkehrenden Hinweis **„locker bleiben!“** hilfreicher.

Um die vier oben genannten Kriterien zu erarbeiten, bietet sich eine Herangehensweise an, die mit Hilfe von Plakaten visualisiert wird.

- Die Schüler werden mit Plakaten und der jeweils entsprechenden Fragestellung zur Bewegungsaufgabe aufgefordert, Stellung dazu zu nehmen.
- In Zweiertteams werden Bewegungslösungen gesucht (vgl. Abb. 8).
- Lösungen werden zusammengetragen und die beste zusätzlich plakatgestützt herausgestellt.
- An den einzelnen Stationen werden gefundene Bewegungslösungen geübt.

Fußposition auf der Line

- Fragestellung: Wie werden die Füße auf der Line aufgesetzt?
- Zieltechnik: Der Fuß wird zuerst mit dem Ballen und dann mit dem Rest des Fußes auf der ganzen Fläche und in Linie mit der Line aufgesetzt (vgl. Abb. 9).

Beugung des Kniegelenks

- Fragestellung: Wie sehr muss das Kniegelenk gebeugt/gestreckt werden?

- Zieltechnik: Leichte Beugung des Kniegelenkes (vgl. Abb. 10).

Armhaltung

- Fragestellung: Wie sind die Arme zu halten?
- Zieltechnik: Die Oberarme werden in Brusthöhe zur Seite gestreckt und die Unterarme nach oben etwas angewinkelt (vgl. Abb. 11).

Kopfhaltung und Blickrichtung

- Fragestellung: Wohin schauen die Augen?
- Zieltechnik: Der Kopf wird relativ aufrecht gehalten und beim Gehen ein entfernter Punkt – z. B. Fixpunkt der Line – fokussiert (vgl. Abb. 12). Von allen Technikriterien fällt dies den Schülern – zusammen mit der Beugung im Kniegelenk – erfahrungsgemäß am schwersten. Unwillkürlich schauen fast alle Schüler beim Gehen auf die Füße, obwohl dadurch der Balanceakt erschwert wird.

Einzelkorrektur durch den Lehrenden

Bei der Umsetzung dieses Technikblocks fällt Schülern der unteren Klassenstufen die gegenseitige Bewegungskorrektur äußerst schwer fällt. Auch soziale Motive hemmen Jugendliche gelegentlich daran, sich gegenseitig in der Bewegungsausführung zu korrigieren. Deshalb ist es ratsam, nach einer Gruppenkorrektur eine kurze Einzelkorrektur aller vier Kriterien bei jedem einzelnen Schüler durch den Lehrenden durchzuführen (vgl. Abb. 13).

Normalstart

Bisher begehen die Schüler die Line von den kleinen Kästen aus. Nach dem Technikblock **Gehen** sind die allermeisten Schüler in der Lage, einige Meter auf den 50 mm breiten Slacklines zu gehen, vor allem wenn diese relativ straff gespannt sind. Beim **Normalstart** wird nun die Line vom Boden aus bestiegen, wobei der beste Bereich nach dem ersten Viertel der Gesamtlänge liegt.

- Zieltechnik: Man stellt sich parallel zur Line, der starke Fuß wird ohne (!) Belastung auf die Line gestellt, der Oberkörper leicht darüber gebeugt – dabei sollte sich der Körperschwerpunkt möglichst über der Line befinden. Vom anderen Fuß wird dann zusammen mit einer kräftigen Ausholbewegung der Arme impulsartig abgedrückt. Der Abdruckfuß wird möglichst schnell auf die Line gesetzt, am besten leicht schräg hinter dem Standfuß.
- Die Schüler üben nach der Demonstration durch den Lehrenden an den Stationen.

3. Herausforderungs- und Wagnisaufgaben

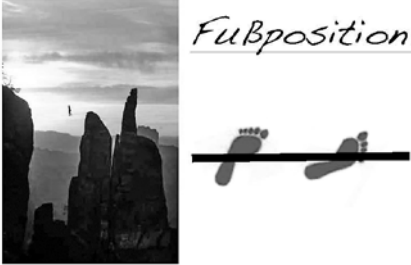
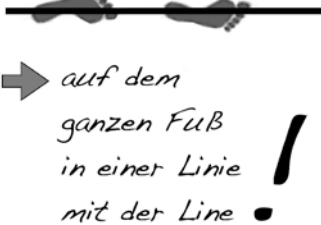
Sprungstart (Jumpstart)

Das **Gehen** wie auch das **Aufstehen** in der Linemitte sind durch eher kontrollierte Bewegungen mit hoher

Konzentration gekennzeichnet. Vor allem in den unteren Klassen ist deshalb wiederholt zu beobachten, dass die Konzentrationsfähigkeit zusehends ab- und die Unruhe zunimmt. Dies ist allzu verständlich, weil selbst bei Erwachsenen – von einigen Enthusiasten abgesehen – nach einer halbstündigen Übungsphase die Ermüdung rasant ansteigt. Der eine oder andere Schüler folgt deshalb seinem Bewegungsdrang und sucht sich weitergehende Herausforderungen indem er auf die Line auf- und wieder abspringt oder wie auf einem Trampolin die dynamische Eigenschaft des Bandes durch ein Wippen (Bouncing) erprobt. Um diesem Bedürfnis nach weiträumigeren Bewegungen und nach

Abb. 9: Technikplakate „Fußposition“

Abb. 10: Technikplakate „Kniegelenk“

<p>TECHNIK 1</p> <p><u>Fußposition?</u></p>  <ul style="list-style-type: none"> * schräg zur Line??? * nur auf dem Ballen??? * auf der Ferse???? * auf dem ganzen Fuß in einer Linie mit der Line?? 	<p>TECHNIK 1</p> <p><u>Fußposition!</u></p>  <p>➔ auf dem ganzen Fuß in einer Linie mit der Line !</p>
---	---

<p>TECHNIK 2</p> <p><u>Kniegelenk?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * gestreckt??? * leicht gebeugt??? * stark gebeugt??? 	<p>TECHNIK 2</p> <p><u>Kniegelenk!</u></p>  <p>➔ leicht gebeugt !</p>
---	---

Abb. 11: Technikplakate „Armhaltung“

Abb. 12: Technikplakate „Kopfhaltung und Blickrichtung“

Abb. 13, rechts oben: Hilfreich und effektiv: Bewegungskorrektur durch den Lehrenden

Abb. 14, rechts unten: Aufbau einer Highline mit zwei Weichbodenmatten nebeneinander längs. Der Fixpunkt sollte weiterhin möglichst tief an der Säule angeschlagen werden

mehr Wagnsorientierung konstruktiv zu begegnen, bietet sich die Einführung des **Sprungstarts** an. Dieser Aufstieg ist eigentlich schon etwas für Fortgeschrittene, aber aufgrund seines Herausforderungscharakters auch im Anfängerbereich bei Jugendlichen einzusetzen.

- Zieltechnik: Beim Sprungstart steht man nahe einem Fixpunkt schräg neben der Line auf dem Boden. Mit einem Schrittsprung wird nun aufgesprungen, wobei der vordere Fuß in gerader Line und der hintere etwas quer zu Line gesetzt wird. Zum besseren Gelingen ist der Schwerpunkt bereits vor dem Aufsetzen über die Line zu bringen.
- Auch hier erfolgt eine Demonstration durch den Lehrenden und danach eine Übungsphase an den jeweiligen Stationen.

Für die motorisch begabteren und weniger ängstlichen Schüler kann auch weiterführend der **Laufsprungstart** (Running Jump Start) eingeführt werden. Dieser wird am besten mit zwei, drei Schritten ausgeführt, wobei es erst einmal egal ist, ob die Füße nacheinander oder gleichzeitig auf die Line gesetzt werden. Die nachfolgenden Abschluss Herausforderungen stellen gewissermaßen den Höhepunkt der Unterrichtseinheit und das Ergebnis des Lernprozesses dar. Je nach zur Verfügung stehender Zeitspanne bieten sich mehrere Inhalte an.

Gruppenmarathon

Hierbei geht es darum, die Summe der gelaufenen Meter auf der Line von allen Schülern zu ermitteln. Damit auch die Schwächeren zum Erfolg beitragen können, soll möglichst auf einer breiten aber etwas längeren Line gelaufen werden. Eine entsprechende

TECHNIK 3

Armhaltung?

- * ausgestreckt??
- * leicht gebeugt??
- * nach unten??

TECHNIK 3

Armhaltung!!!



➔ in Brusthöhe und leicht gebeugt !



TECHNIK 4

Blickrichtung!!!



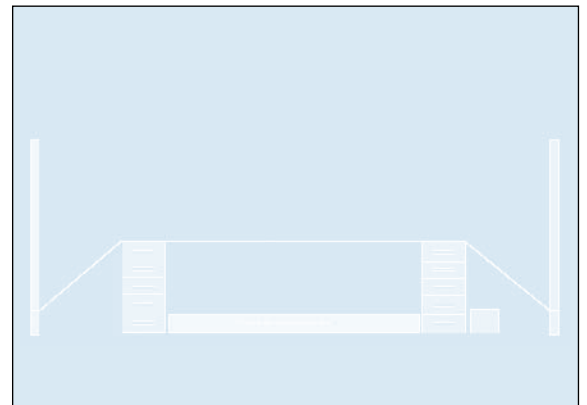
➔ nach vorne gerichtet !
- ruhigen Fixpunkt suchen

TECHNIK 4

Kopfhaltung und Blickrichtung?



- * gesenkt und auf die Line??
- * gesenkt und auf die Füße??
- * aufrecht, nach vorne und Punkt fixieren??



Vorgabe der Streckenlänge durch den Lehrenden, die eine „super“ Gruppe erreichen kann, erhöht zusätzlich die Motivation. Zur praktikablen Umsetzung werden unter der Line in Meterabständen Markierungen angebracht und jeweils der Abgangspunkt von der Line gewertet.

Highline

Ohne Zweifel stellt die Highline für alle Schüler etwas Besonderes dar. Aus Sicherheitsaspekten sollte eine Linehöhe gewählt werden, die den Wagnischarakter noch beinhaltet, aber vollkommen ungefährlich ist. Die Highline wird zwischen Reckpfosten in ca. 40 cm Höhe gespannt und über zwei große Kästen auf Höhe gebracht. Zur Sicherheit werden unter der Line zwei große Weichbodenmatten längsseitig nebeneinander gelegt, währenddessen sollen die übrigen weiter auf den niederen Lines üben. Eine Aufforderung, die in aller Regelmäßigkeit von den Schülern mit jugendlicher Nonchalance übergangen wird, weil jeder sich sogleich voller Erwartung vor der Highline einreihet. Dabei zeigt sich spätestens hier ein sichtbarer und „stolz“ machender Lernerfolg, da fast alle Schüler die Länge einer Weichbodenmatte in doch „kribbeliger“ Höhe bewältigen können. Für die Besseren kann noch die Zusatzaufgabe gestellt werden, auf der Mitte der Line kurz in die Hocke zu gehen.

„Lehrer tragen“

Diese Aufgabe klingt nicht nur für Schüler im ersten Moment undurchführbar. Während ein Ende der Line am Reckpfosten befestigt bleibt und das Kunststoffband wiederum über die großen Kästen auf Höhe umgelenkt wird, halten die Schüler per Muskelkraft das andere Ende (vgl. Abb. 15a und b). Sie haben nun die Aufgabe, die Line so auf Spannung zu halten, dass der Lehrende mit vollem Vertrauen in die Fähigkeiten seiner Schüler die Highline überqueren kann. Das gelingt im Übrigen bis hinunter zur fünften Klassenstufe. Ja, es ist klappt sogar, wenn die Schüler beide Enden festhalten! Hierbei sollten aber je Ende mindestens 10 verlässliche Schüler ziehen.

Zusammenfassung

Die Sportart „Slackline“ erweist sich als ideal ergänzendes Angebot im schulischen Unterricht. Sie besitzt einen hohen wagnisorientierten Aufforderungscharakter und gewährt aufgrund der jugendlich assoziierten Etikette eine gute Eingangsmotivation. Für die Herangehensweise lassen sich Vorkenntnisse schnell erarbeiten (vor allem bezogen auf den Sicherheitsbereich), zudem ist der Aufwand für den Aufbau



Abb. 15 a, oben:
Den „Lehrer tragen“

Abb. 15 b, unten:
Aufbau zur Aufgabe
„Den Lehrer tragen“

überschaubar und kann von jeder Lehrkraft nach kurzer Einweisung umgesetzt werden. Aufgrund der eher kleinräumigen Bewegungsmuster und der großen Anforderung an die Konzentrationsfähigkeit sind in den unteren Klassenstufen Konzepte von einer bis höchstens zwei Doppelstunden zu favorisieren. So hoch der Aufforderungscharakter der Lines anfangs für Schüler auch ist, in der Regel lässt er schnell nach. Bei älteren Schülern, die sich eher auf hochkonzentriertes und selbstständiges Üben einlassen können, sind auch Blöcke mit fünf oder mehr Doppelstunden sinnvoll. Auch als ergänzende Station, beispielsweise in einer Gerätturneinheit, ist eine gespannte Line schnell und sinnvoll unterzubringen

Literatur

- Meinel, K.; Schnabel, G. (2007). *Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Kosel, A. (2005). *Schulung der Bewegungskoordination*. Schorndorf: Hofmann.
- Miller, F., Friesinger, F. (2008). *Slackline. Tipps Tricks Technik*. Köngen: Panico Alpinverlag.
- Wopp, C. (2006). *Handbuch zur Trendforschung im Sport*. Aachen: Meyer & Meyer.

Phase	Inhalt	Organisation
Einstieg Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> • Kurze Ankündigung des Unterrichtsinhaltes • Aufwärmspiel 	
Einführung	Aufbau <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitshinweis: Keiner geht auf die Slackline, bevor diese nicht freigegeben ist. Gemeinsamer Aufbau des Slacklineparcours. Lehrer spannt die Slacklines. • Sicherheitshinweis: 2 Plakate werden zusätzlich an der Wand entrollt und der ganzen Klasse kurz erläutert: <ul style="list-style-type: none"> – Nicht quer zu Line stehen – Nicht mehr als 2 Schüler pro Line-Abschnitt. 	Aufbauanweisungen auf DIN A4-Blättern 4 Slacklines, 4 kl. Kästen, 4 große Kästen, 2 Langbänke, 2 Reckpfosten, 2 Sprossenwände, 2 Weichbodenmatten Plakate Sicherheit Plakate Technik
	1. Explorationsphase a) Gehen: <ul style="list-style-type: none"> • Schüler versuchen selbstständig an den einzelnen Stationen auf der Slackline zu gehen. • Hinweis und Demonstration der Hilfestellung. b) Stehen – Sitzen – Liegen: <ul style="list-style-type: none"> • Wer kann stehen? Wer kann sitzen? Wer kann liegen? Mindestens 3 Sek. • Kurze Explorationsphase und Herausstellung von gelungenen Lösungen, nochmals Gehversuche. 	Zweiterteams – Stationen im Slacklineparcours Slacklineparcours
Hauptteil	2. Bewegungs- und Techniklernen a) Gehen – In Bezug auf die Explorationsphase erfolgt eine kurze Reflexion zu 4 einzelnen Technikaspekten des „Gehens auf der Line“. <p>Wie stehen die Füße genau auf der Line? (Plakat)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schüler gehen kurz auf die Lines und probieren verschiedene Fußstellungen aus. • Ergebnisse sammeln, richtige Ausführung herausstellen (Plakat). • Auf der Line dieses Technikkriterium über vier Abschnitte hinweg konzentriert üben, Partnerkontrolle. <p>Wie ist die Beugung im Kniegelenk? (Plakat)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schüler gehen kurz auf die Lines und probieren verschiedene Beugstellungen des Kniegelenkes. • Ergebnisse sammeln, richtige Ausführung herausstellen (Plakat). • Auf der Line diesen Aspekt über vier Abschnitte hinweg konzentriert üben, vorhergehenden Aspekt nicht vergessen, Partnerkontrolle. <p>Wie ist die Armhaltung? (Plakat)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schüler gehen kurz auf die Lines und probieren verschiedene Armhaltungen. • Ergebnisse sammeln, richtige Ausführung herausstellen (Plakat). • Auf der Line diesen Aspekt über vier Abschnitte hinweg konzentriert üben, vorhergehende Aspekte nicht vergessen, Partnerkontrolle. <p>Wie ist die Kopfhaltung? Wohin schauen die Augen? (Plakat)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schüler gehen kurz auf die Lines und probieren verschiedene Kopfhaltungen und Blickrichtungen. • Ergebnisse sammeln, richtige Ausführung herausstellen (Plakat). • Auf der Line diesen Aspekt über vier Abschnitte hinweg konzentriert üben, vorhergehende Aspekte nicht vergessen, Partnerkontrolle. <p>Gruppen- und Einzelkorrektur – Schüler werden vom Lehrer einzeln korrigiert, mit Optimierungshinweisen, Rest übt.</p> <p>b) Normalstart – Demonstration durch den Lehrenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schüler probieren mit dem Ziel, nach dem Aufstehen wenigstens 3 m zu gehen. 	Plakate mit Technikkriterien ganze Gruppe, Stationen Stationen
	3. Herausforderungs- und Wagnisaufgaben a) Sprungstart (Jumpstart) – Demonstration durch den Lehrenden <ul style="list-style-type: none"> • Schüler probieren mit dem Ziel, nach der Landung ruhig zu stehen. <p>Gruppenmarathon: Die ganze Klasse versucht so viele Meter auf der Slackline zu sammeln wie möglich, Lehrervorgabe: „50 wäre sensationell!“</p> <p>Highline: Schüler laufen über eine „Highline“.</p> <p>„Lehrer tragen“: Schüler spannen an einem Ende per Muskelkraft die Line, Sportlehrer läuft darüber.</p>	Stationen 1 Line, 2 große Kästen 2 Weichböden
		Abbau der Geräte