

SLACKLINING

MEIN LEHRER:
DER SLACKGURU OLIVER SCHMIDT
(SLACKGURU.DE)

AUSGANGSLAGE:
WAS SOLL DAS EIGENTLICH BRINGEN,
STUNDENLANG ZWISCHEN ZWEI BÄUMEN HIN
UND HER ZU BALANCIEREN?



Es wackelt. Mein Fuß, die Slackline, alles vibriert. Dabei stehe ich mit dem rechten Fuß noch fest auf dem Boden. Mein linker dagegen schlackert hin und her und ich kann ihn aus eigener Kraft nicht ruhig stellen. „Bin ich das?“ Oliver grinst und nickt. „Alles was du machst, gibt die Slackline wieder.“ Einmal tief Luft holen. Ich stoße mich ab und versuche, oben zu bleiben. Drei Sekunden lang wedele ich wild mit den Armen und plumpse wieder runter. Ich wechsele das Standbein. Oliver sagt, es lohne sich, von Anfang an beide Beine abwechselnd zum Aufsteigen zu benutzen, das schult besser. Nach einigen weiteren Versuchen fällt mir wieder ein, dass ich nach vorn gucken soll statt auf die zitternde Line unter mir. Und prompt bleibe ich oben. Auf einem Bein, aber immerhin. Ich stehe, ich bleibe stehen, ich wackele, ich wedele, ich steige ab. Ich gebe es ungern zu, aber der Ehrgeiz hat mich gepackt.

Was ist hier eigentlich das Ziel? „Aufsteigen, stehen, gehen. Das ist Slacklining“, erklärt mein Trainer. Und das sei mit ein wenig Körpergefühl schon an einem Tag machbar. Na, dann will ich das auch können! Oliver sagt, dass ich gerade mit jedem Mal aufsteigen unheimlich viel lerne. Der Körper, mein Gehirn, meine Muskeln und Gelenke seien im Overdrive. Ich spüre das nicht, aber im Nachhinein stimme ich ihm zu: Was ich mir da in einer guten Stunde angeeignet habe, kann einen schon beeindrucken. Rauf, runter, rauf, runter. Ich steige mal graziös, mal laut fluchend ab. Mehr! Ich habe gerade mal zwei

Schritte geschafft ... Atmen hilft. Wie bei den meisten Sportarten ist es wichtig, tief und kontrolliert zu atmen. Die Luft anzuhalten bringt nur bis zu dem Moment etwas, an dem man wieder Luft holen muss. Blick nach vorn, rechte Ferse an die linke Schuhspitze, Knie zusammen – ohne Olivers Tipps hätte ich längst aufgegeben. Und ohne seinen erfahrenen Blick könnte ich nicht so schnell Fortschritte machen. Er kann sehen, dass ich zu aufrecht stehe, dass ich meine Knie zu weit durchstrecke und sie nicht geschlossen halte, wenn ich Schritte mache.

Ich finde Slacklines überhaupt nicht mehr sinnlos. Einmal schaffe ich sechs oder sieben Schritte, bevor ich rasant absteige. Danach geht wieder eine ganze Weile gar nichts mehr. Es ist so frustrierend! Nach einer guten Stunde meint Oliver, dass es Zeit sei, aufzuhören. Die Konzentration nehme dann ab und die Erschöpfung zu. Ich bin ein wenig wehmütig, als wir abbauen. Ich habe eindeutig noch Adrenalin im Körper, denn ich will wissen, was die nächsten Schritte wären, nachdem man die Basics beherrscht. Oliver sagt: hinsetzen, rückwärts laufen, umdrehen. Klingt hervorragend.

Fazit: Großartig! Ich habe alle meine Vorurteile über das Slacklining abgelegt und mich schon im Internet nach einem geeigneten Band für mich umgesehen.

CUPCAKES BACKEN

MEINE LEHRER:
VERSCHIEDENE VIDEO-TUTORIALS BEI YOUTUBE

AUSGANGSLAGE:
ICH KOCHTE UND BACKE ZWAR GERN,
ABER LIEBER HERZHAFT UND
HANDFEST. FILIGRANE DEKOARBEITEN
SIND MIR EIN GRÄUEL

Mit zügigen, kreisförmigen Bewegungen legt sich die lila-weiße Creme in eine hübsche, zweifarbige Rose. Strahlend hält die junge YouTube-Konditorin ihre Kreation in die Webcam. Ich habe meinen Spritzbeutel genauso befüllt, wie sie es gezeigt hat. Und es klappt! Außen rosa, innen weiß, legt sich die Buttercreme auf meinen Vanille-Cupcake. Für circa fünf Sekunden. Dann kommt nur noch Weiß – und die ein oder andere rosa Schliere. Mir dämmert, dass ich für dieses ambitionierte Design keine zweite Chance bekomme. Wie soll ich denn den gleichen Beutel, der jetzt nur noch eine undefinierte blassrosa-weißliche Masse enthält, nochmals zweifarbige befüll-