

# Slackline im Breitensport (HSJ am 17.09.2017) - Handout

## Begriff und Herkunft

Slackline ist ein Trendsport und meint das Stehen, Gehen und Tricksvorführen auf einem schlauchartigen flexiblen Band, welches zwischen zwei Fixpunkten, in der Regel Bäumen, mittels einer Langhebelratsche, einem Flaschenzugssystem oder einem anderen System befestigt und auf Spannung gebracht wird.

Der Begriff stammt aus dem Englischen und setzt sich zusammen aus den Begriffen "slack" (schlapp) und "line" (Schnur, Band oder Seil). Es ist also die Rede von einem "lockeren oder schlappen Band".

## Lowline

Eine Lowline eignet sich hervorragend für das Erlernen des Slacklinens. Sie ist das Standardsetup für Anfänger und Kurse zum Lernen. Die Verletzungsgefahr ist gering. Anfänger fühlen sich meistens auf niedrig gespannten Lowlines mit breiteren Bändern wohl. Dies wird noch unterstützt, wenn der Untergrund weich, eben und ohne Hindernisse ist. Diese Bedingungen findet man in Parks oder Gärten.

## Band

- Die Bänder sind aus robustem und dynamischen Polyamid oder Polyester
- Es gibt Bandbreiten zwischen 25mm (One-Inch) und 50mm (Two-Inch)
- Breite Bänder sind nicht leichter zu begehen als schmale. Da die Slackline nicht statisch ist, fällt der Vorteil der breiteren Auflage weg. Die Bandbreite ist schlicht Geschmacksache, Anfänger greifen aber gerne auf 50mm zurück.
- Auch die Härte der Spannung ist Geschmacksache. Anfänger kommen besser mit fester gespannten Slacklines zurecht.

## Spannsysteme

- **Mit Ankerstich:** Line, Ratsche mit kurzem Stück Line, Baumschutz
- **Mit Rundschlingen:** Line, Ratsche mit kurzem Stück Line, 2 Rundschlingen, 2 Schäkel, Baumschutz
- **Mit Flaschenzug:** Line, Gurt mit Stahlring und Slackbiner, Gurt mit Slackbiner und Slackring Slackring, Stahlring, Baumschutz

## Umgang mit und Pflege von Material

- Slackline nur bestimmungsgemäß verwenden
- Beim Spannen nur Handkraft einsetzen
- Keine Eigenbauten oder abenteuerlichen Setkombinationen
- Nur eine Person auf der Line
- Lowlines immer nur in Kniehöhe spannen
- Slackline nie unbeaufsichtigt lassen
- Slackline nach Ende immer abbauen
- Kein Aufbau an beweglichen Fixpunkten (Anhängerkupplung)
- Starke Einwirkung durch Schmutz und Abrieb meiden
- Verschmutzte Line säubern und nasse Line trocknen
- Slackline trocken und verpackt lagern

## Schuhwerk

- **Barfuß:** Besserer Kontakt zur Line, natürlicheres Erlebnis, gutes Feedback spürbar, Springen & langes Laufen ist schmerzhaft, Verletzungsgefahr.
- **Sneaker:** Springen & längeres Laufen ist möglich, Geringeres Verletzungsrisiko, Flache Lauffläche, Kein guter Kontakt zur Line
- **Turnschuhe:** Knöchel & Gelenke sind geschützt, Sohlenform ist ungeeignet, da uneben und mit Profil, Kein guter Kontakt zu Line
- **Barfußschuhe:** Barfußgefühl, Gutes Feedback von der Line, Fuß vor Verletzungen geschützt, Leider sehr teuer.

## Line-Check

- **Gelände:** Keine scharfen, harten oder spitze Gegenstände? Ist genügend Raum zum Fallen gegeben? Darf ich hier slacken?
- **Material:** Ist dieses intakt, sind Risse oder Abnutzungsspuren erkennbar?
- **Baum:** Ist der Baum intakt? Ist der Baum dick genug? Baumschutz?
- **Aufbau:** Ist die Slackline fachgerecht nach Anleitung aufgebaut? Line nicht verdreht? Ratsche nach unten? Lineende verstaute?
- **Test:** Wurde die Line mit leichter und später größerer Belastung getestet? Hält sie der Belastung stand? Erst testen, dann freigeben.

# Slackline im Breitensport (HSJ am 17.09.2017) - Handout

## Schutz – Wen oder was gilt es zu schützen?

- **5 Dinge:** Bäume, Natur, Sich selbst, Andere & Material
- **3 Regeln** für das Slacklinen in der Natur:
  1. Nur dort, wo es erlaubt ist
  2. Flora und Fauna schützen
  3. Keinen Müll hinterlassen

## Baumschutz

- Die Versorgung der Baumkrone mit Wasser und Nährstoffen erfolgt in der äußersten Schicht des Stammes, unmittelbar unter der Borke.
- Werden die lebenswichtigen Leitungsbahnen beschädigt oder zerstört, ist die Versorgung Baumkrone unterbrochen. Erfolgt die Beschädigung rund um den Stamm, stirbt der Baum ab.
- Eine Slackline entwickelt in Zugrichtung, je nach Leinenlänge, Belastung und Anwendung Kräfte bis zu 3.5 Tonnen. Diese Kräfte wirken auf die Borke und können damit das darunterliegende Gewebe zerdrücken.
- Mit breiten Gurten und einem Baumschutz kann der Druck auf eine größere Fläche verteilt werden. Der angebrachte Schutz verhindert zusätzlich, dass die Leine auf dem Stamm reibt. Es darf keine scheuernde Wirkung entstehen, dadurch könnte die Borke aufgerissen und vom Baum gelöst werden.

## Effekte des Slacklinens

- **Physisch:** Gleichgewicht, Koordination, Tiefenstabilität, Kraft, Präzision, Fließende Bewegungen, Atmung
- **Mental:** Intuition, Imagination, Kontrolle, Konzentration, Entspannung, Ausgeglichenheit, Spaß
- **Kurzum:** Slackline beansprucht Körper und Geist und trainiert damit zahlreiche physische sowie mentale Fähigkeiten.

## Lernstufen

Auf- und Absteigen > Stehen > Gehen > Variieren > Tricksen > Extremes

## Anfänger-Setting

- Der Untergrund ist eben und frei von Hindernissen
- Die Line ist maximal 5-7m lang
- Die Line ist maximal auf Kniehöhe gespannt
- Die Line ist weder zu hart noch zu weich gespannt
- Ein Baumschutz ist angebracht

## Sweet Spot

Der Sweet Spot ist der ideale Aufsteigepunkt und liegt dort, wo die Line weder ganz hart noch ganz weich ist, d.h. etwa bei 1/3 bis 1/4 der Line.

## Stehen

Beim Stehen hilft die Vorstellung eines inneren Pendels. Ist der Körperschwerpunkt mittig über der Line, hängt das innere Pendel gerade herab. Bei Schräglage schwingt es nach außen und muss mit einer Korrektur anstatt einer Gegenbewegung wieder in die Mitte gebracht werden.

## Grundlegende Tipps für den Anfang

- Zeit lassen
- Helfen lassen & Alleine probieren
- Aufstieg am „Sweet Spot“
- „Nähmaschine“ vermeiden
- Füße parallel zur Line
- Erst stehen, dann gehen
- Körperspannung halten
- Nicht auf die Füße schauen (Fixpunkt suchen)
- Machen statt denken

## Bei Fragen rund um das Slacklinen stehen wir Euch gerne zur Verfügung:

info@slackguru.de

www.slackguru.de (Passwort für den internen Bereich: Saveguru)