

03 | 2013

Inhalt Monatsthema

Infrastruktur	2
Wirkung und Effekte	4
Übungen	
• Stehen und Gehen	5
• Spiele	6
• Jumps	7
Lektionen	9
Hinweise	19

Kategorien

- Alter: 11–20 Jahre
- Schulstufe: Sek. I/Sek. II
- Niveaustufe: Anfänger, Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, anwenden



Slacklinen

Immer mehr Leute in der Schweiz lassen sich von der Faszination des Slacklinens anstecken. Dieses Monatsthema soll dazu anregen, die ersten Schritte auf dem schmalen Band zu wagen. Denn Slacklinen macht Spass, ist abwechslungsreich und verbessert gleichzeitig das Gleichgewicht und die Konzentration.

Balancieren übt auf Jung und Alt einen grossen Reiz aus. Bereits nach kurzer Zeit verbucht man Erfolge und schafft auf der Slackline die ersten Schritte.

Was ist Slacklinen?

Unter Slacklinen versteht man das Balancieren auf einem Band, das zwischen zwei Fixpunkten aufgespannt wird. Diese Sportart weist viele Ähnlichkeiten mit dem Seiltanzen auf. Trotzdem existieren ein paar entscheidende Unterschiede. Im Gegensatz zum unbeweglichen Stahlseil verhält sich die Slackline dank der dehnbaren Eigenschaften des Kunstfaserbands dynamisch. Dadurch ist sowohl eine seitliche Auslenkung wie auch ein Auf- und Abwippen möglich. Durch die Breite des Bandes, die zwischen zweieinhalb und fünf Zentimetern variiert, kann man diese Sportart barfuss und auch mit flachen Schuhen betreiben.

Für mehrere Vorlieben geeignet

Dank den vielseitigen Möglichkeiten, die das Slacklinen bietet, ist das Zielpublikum breit gefächert: Action-Liebende können das Band als schmales Trampolin verwenden und darauf spektakuläre Jumps vollführen – von Grabs über Turns bis hin zu Flips ist alles möglich. Personen, die ruhige Bewegungen schätzen, bietet die Slackline einen meditativen Charakter: beim Balancieren im Wald kann man hervorragend vom Alltag abschalten und seinen inneren Fokus finden. Verspielte können auf einer Waterline (Slackline über Wasser) verschiedenste Tricks versuchen – auf die einzige Gefahr hin, nass zu werden.

Richtig üben zum Erfolg

Welche dieser Disziplinen man nun auch versuchen möchte, eines haben sie alle gemeinsam: Sie sind mit ein wenig Geduld überraschend einfach zu erlernen. Bei den ersten paar Versuchen hat man zwar das Gefühl, dass es niemals funktionieren wird. Doch mit dem richtigen Set-Up und den richtigen Tipps stellen sich schon nach wenigen Minuten erstaunliche Erfolge ein. In diesem Monatsthema wird das nötige Material zum Slacklinen, positive Effekte des Slacklinens und Empfehlungen zum Aufbau für Indoor/Outdoor erklärt. Die erforderlichen Grundlagen zum erfolgreichen Slacklinen bis hin zu Tipps & Tricks für Fortgeschrittene finden sich im Übungsteil mit anschliessenden drei Sportlektionen für Anfänger bis Fortgeschrittene.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Infrastruktur

Damit man auf der Slackline schnell Fortschritte erzielt, muss das Set-Up stimmen. Je kürzer, straffer und tiefer die Line gespannt wird, desto einfacher wird es.

Empfohlenes Anfänger Set-Up

- 3–5 Meter lang
- 20–30 cm hoch (unter Kniehöhe)
- hart gespannt

Indoor

Um das Slacklines als eigenständige Disziplin im Sportunterricht anzubieten, ist eine Anlage erforderlich, die das Spannen von mindestens fünf Slacklines zulässt. Wenn es weniger sind, müssen die Schüler ständig anstehen und machen weniger schnell Fortschritte.

Auf den ersten Blick könnte man denken, dass es in Sporthallen unzählige Möglichkeiten gibt, Slacklines zu befestigen. Allerdings fallen aufgrund der hohen Kräfte, die beim Slacklines wirken ($7\text{kN} \approx 700\text{kg}$), einige dieser Fixpunkte weg. So sind in kürzerer Vergangenheit bereits Sprossenwände ausgerissen und Volleyballpfosten verbogen worden. Wie die Beratungsstelle für Unfallverhütung – bfu empfiehlt, sollten auch Reckpfosten nicht für das Anbringen von Slacklines verwendet werden. Die Vorrichtungen in einer normalen Sporthalle sind nicht für die grossen Zug- und Druckbelastungen, die beim Slacklines entstehen, ausgelegt.

Wenn man auf Nummer sicher gehen will, ist es unumgänglich, Slackline-Pfosten zu verwenden. Mit vier solchen Pfosten können fünf Slacklines gleichzeitig aufgespannt werden. Diese Methode spart zudem sehr viel Zeit beim Auf- und Abbau. Infos dazu können unter www.slacktivity.ch gefunden werden.



Slackline-Pfosten sind auf grosse Zugbelastungen beim Slacklines ausgelegt und passen in vorhandene Bodenhülsen von Reck-/Volleyball- & Handballtor-Pfosten.

Grosse Klassen

Um die Anzahl der Lines zu erhöhen und sie gleichzeitig zu verkürzen, können die vorhandenen Slacklines mit Schwedenkästen unterteilt werden. Diese sollten (z. B. mit einem Line-Slider, einer Gymnastikmatte oder einem Teppichstück) abgedeckt werden um die Polsterung zu schützen. Sinnvollerweise üben zwei bis drei Schüler pro Slackline. Grosse Klassen können in zwei Gruppen eingeteilt werden. Während eine Gruppe auf der Slackline trainiert, spielt die andere in der zweiten Hallenhälfte selbstständig ein Spiel (z. B. Fussball, Unihockey o.Ä.).



Die Polsterung des Schwedenkastens sollte geschützt werden.

Outdoor

Draussen werden meist Bäume zur Befestigung von Slacklines verwendet. Um diese nicht zu beschädigen, sollten folgende Punkte eingehalten werden:

- Baumschlinge auf der ganzen Länge IMMER mit einem Baumschutz unterlegen, damit die Schlinge nicht an der Rinde scheuert
- Minstdurchmesser des Baumstamms: 30 cm
- Breite der Baumschlinge: Mindestens 5 cm

Zur Pausenplatzgestaltung sind Slacklines hervorragend geeignet. Wenn man eine Slackline für längere Zeit (> 1 Woche) gespannt lassen möchte, ist es wichtig, die Metallteile gelegentlich einzuölen. Eine Slackline die permanent draussen ist, sollte spätestens nach zwei Jahren ersetzt werden.

Bei der Befestigung an Bäumen ist es wichtig, dass die Slackline zur Entlastung des Baumes über Nacht entspannt wird. Alternativ können auch Slackline-Pfosten einbetoniert werden, was das Spannen und Abbauen der Lines noch vereinfacht.



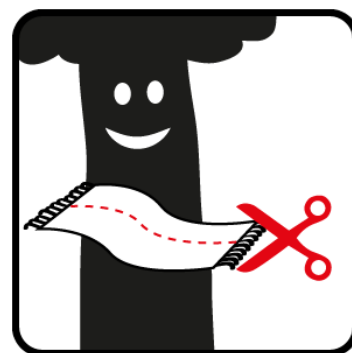
Ein Schutz ist bei Benützung eines Baumes zur Befestigung der Slacklines unerlässlich.



Eine Slackline, die permanent draussen ist, sollte nach spätestens zwei Jahren ausgewechselt werden.

Hinweis:

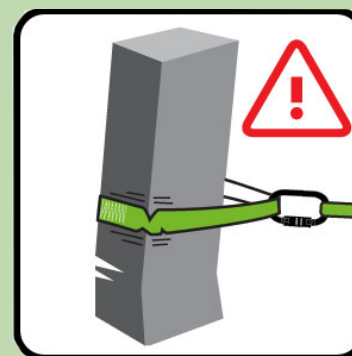
Bei manchen Slackline-Sets sind die Baumschützer nicht im Set enthalten. Es soll aber in jedem Fall ein Baumschutz zum Schutz der Bäume verwendet werden. Als alternative zu den im Handel erhältlichen Baumschützern können auch Teppich-Reste verwendet werden.



Sicherheit

Die Kräfte, die beim Slacklinen wirken, sollten keinesfalls unterschätzt werden. Bei Slacklines, die mit Ratschen gespannt werden, können Spitzenbelastungen von bis zu 10 kN (= 1 Tonne) auftreten. Deswegen sollte man ein paar wichtige Grundregeln beachten:

- Fixpunkt sollte einer Belastung von 20 kN (= 2 Tonnen) standhalten (keine Sprossenwände, Alu-Pfosten, Strassenlaternen oder Gartenzäune)
- Auf keinen Fall Aluminium-Karabiner (aus dem Klettersport) verwenden! Aluminium wird unter Dauerbelastung spröde. Nur Stahlkarabiner verwenden.
- Ratsche darf nach dem Spannvorgang immer geschlossen werden (der Haupthebel sollte sich nicht mehr bewegen lassen).
- Vorsicht bei Scharfkantenbelastung. Wenn die Baumschlinge oder die Slackline über eine Kante belastet werden, können diese Teile aufscheuern. Deshalb Kanten immer gut polstern.



Scharfe Kanten müssen immer gut gepolstert werden.

Sicherheitstipps: Lexikon der Beratungsstelle für Unfallverhütung – bfu

Wirkung und Effekte

Das Bewegungsverhalten unserer Gesellschaft hat sich gegenüber früher deutlich verändert. Die koordinativen Fähigkeiten der Schüler haben sich drastisch verschlechtert. In diesem Bereich besteht dringender Handlungsbedarf. Da kommt ein koordinatives Trainingsgerät, das erst noch Spass macht, wie gerufen.

Koordinative Fähigkeiten

Die Sensomotorik, also das Zusammenspiel von sensorischen und motorischen Leistungen, wird beim Slacklinen in höchstem Masse trainiert. Dadurch wird nicht nur das Gleichgewicht verbessert, es treten auch viele weitere positive Entwicklungen auf. Ein Training auf der Slackline verbessert die Explosivkraft und somit auch die Sprungkraft. Dies ist auf eine verbesserte sensomotorische Ansteuerung zurückzuführen. In anderen Worten: Innert kürzerer Zeit werden mehr Muskelfasern rekrutiert.

Durch sensomotorisches Training werden zudem die Gelenke stabilisiert. Diverse Studien konnten bereits zeigen, dass Gleichgewichtstraining die Verletzungsanfälligkeit beim Sport deutlich senkt. Im Vergleich zu anderen Balance-Trainingsgeräten wie Wackelbrettern oder Therapiekreiseln, macht die Slackline mehr Spass. Zudem ist sie durch Veränderung der Länge und Vorspannung verstellbar, wodurch das Gleichgewicht vielseitig trainiert wird.

Kognitive Fähigkeiten

Koordinativ anspruchsvolle Bewegungen wirken sich positiv auf unsere kognitiven Fähigkeiten aus. Dies ist ein wichtiger Aspekt, der auch für eine bewegte Schule und für bewegte Pausen spricht. Eine Studie der ETH Zürich untersuchte den Einfluss eines vierwöchigen Slacklinetrainings auf die Kognition. Dabei zeigte sich eine anhaltende Verbesserung der kognitiven Verarbeitung. Auch wurden Hinweise auf eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit gefunden (siehe Downloads).

Die Slackline bietet sich auf Grund der vielseitigen Trainingsmöglichkeiten besonders für den Einsatz als kognitives Trainingsgerät in der Schule, am Arbeitsplatz oder zu Hause im Vorgarten an. Sobald eine gewisse Kontrolle beim Stehen auf der Slackline möglich ist, sollten auch Dual-Task-Aufgaben versucht werden. Das heisst während des Slacklinens Fragen beantworten oder Rechenaufgaben lösen.

Gute Erfahrungen wurden auch damit gemacht, wenn nach 50 Minuten Lern-/Arbeitszeit eine jeweils zehnminütige Slacklinepause eingelegt wird. Slacklinen am persönlichen Leistungsniveau stellt hohe Anforderungen an die Konzentrationsfähigkeit wirkt aber zugleich erfrischend auf das Gehirn, wenn man zuvor an abstrakten Denkaufgaben gearbeitet hat. Dieser Effekt kann damit verglichen werden, wie wenn man einem Krafttraining ein moderates Ausdauertraining anhängt.



Downloads

Lehrmittel:

[Kostenloses Slackline-Lehrmittel für den Sportunterricht](#)

Positionspapier:

[Baumschutz beim Slacklinen](#)

Studie der ETH Zürich:

[«Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit mittels Slacklinetraining»](#)

Übungen: Stehen und Gehen

Mit den nachfolgenden Übungen wird die Basis gelegt. Zunächst nur Stehen, danach die ersten Schritte und Variationen zum Erschweren.

Grundposition

Bevor man die ersten Schritte versucht, sollte man fähig sein, auf nur einem Bein für 5–10 Sekunden auf der Slackline stehen zu bleiben. Dies hat den Vorteil, dass man mit dem zweiten Bein ausbalancieren kann. Sowohl das linke wie auch das rechte Bein müssen trainiert werden (siehe Skizze).

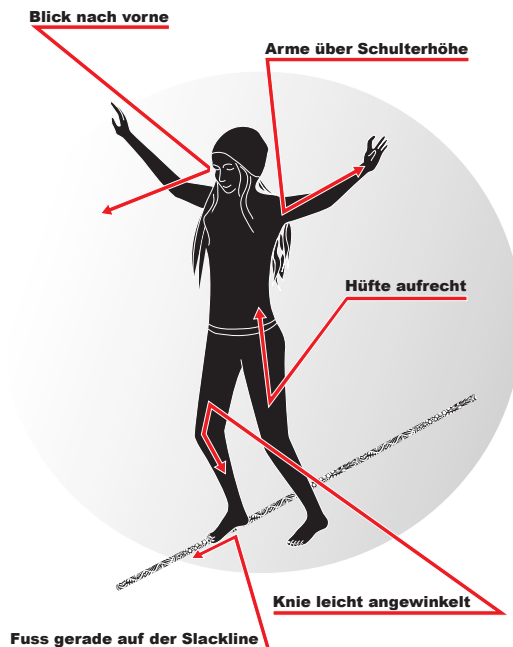
Einfacher

- Um das anfängliche Zittern abzdämpfen und die Slackline zu verkürzen, kann sich jemand in der Mitte auf die Line setzen.
- Wenn sich ein Erfolgserlebnis auch nach mehreren Minuten nicht einstellen will, kann jemand Hilfestellung leisten. Dies geschieht durch Halten an der Hand (immer mit der Ausgleichsbewegung mitgehen und nur wenn der Slackliner fast herunterfällt stabilisieren).

Schwieriger

- Arme verschränken (vor dem Bauch, hinter dem Rücken oder über dem Kopf).

Material: Eine Slackline-Breite von ca. 35 mm ist ideal. Wenn die Slackline zu breit ist, spürt man die Kanten nicht mehr unter den Füßen und sie kippt schnell zur Seite. Wenn sie hingegen zu schmal ist, schmerzt sie bei gewissen Tricks an den Füßen



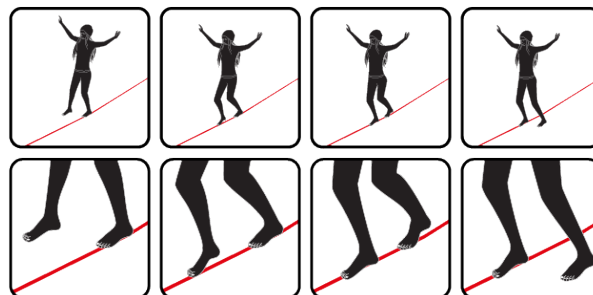
[Zum Video](#)

Erste Schritte

Wer die Grundposition beherrscht, kann die ersten Schritte versuchen. Dabei ist wichtig, dass man mit dem Vorfuss das Band ertastet, bevor man den ganzen Fuss aufsetzt. Man muss also nicht auf das Band schauen, um zu wissen wo es sich befindet. Bevor man den hinteren Fuss vom Band löst, sollte man ihn auf die Zehen stellen, um den Körperschwerpunkt bereits auf den vorderen Fuss zu verlagern.

Schwieriger

- Rückwärts gehen.
- Längere Slackline versuchen.



Querstand

Wenn man kontrolliert auf der Slackline gehen kann, sollte man den Querstand üben. Dieser ist die Grundlage vieler weiterer dynamischer Tricks.

- Beide Füße zeigen in dieselbe Richtung.
- Hüfte und Schultern werden nach vorne ausgedreht, so dass sich der eine Arm links und der Andere rechts der Slackline befinden.
- Position mindestens hüftbreit.
- In die Knie gehen.



[Zum Video](#)

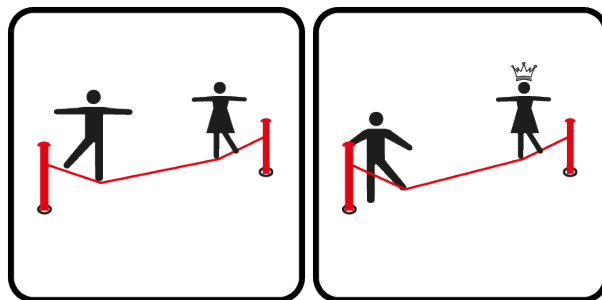
Übungen – Spiele

King of the Line

Zwei Schüler stehen auf dieselbe Slackline. Derjenige, der es länger schafft oben zu bleiben, erhält einen Punkt. Modus: z. B. Best of 7.

Einfacher

- Ein weiterer Schüler setzt sich in der Mitte auf die Line.

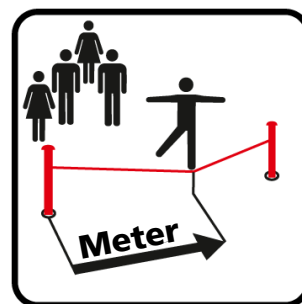


Gruppenmarathon

Hierbei wird die Klasse in zwei Hälften geteilt und eine «Wettkampf-Line» bestimmt. Die Summe der gelaufenen Meter aller Schüler wird zusammengezählt. Diejenige Gruppe, die eine grössere Distanz erreicht, hat gewonnen.

Schwieriger

- Nur rückwärts gelaufene Meter zählen.

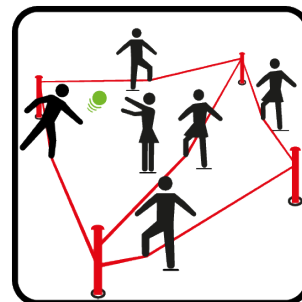
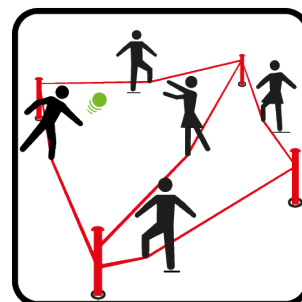


Pass-Spiel

Auf fünf Slacklines stellt sich je ein Schüler bereit. Das Ziel des Spiels ist, dass alle Schüler einmal den Ball zugespielt bekommen. Während des Ballkontakts muss der Schüler auf der Slackline stehen und darf den Boden nicht berühren. Sobald weitergepasst wurde, darf man wieder von der Slackline absteigen. Ein Team erhält einen Punkt, wenn jeder Mitspieler den Ball einmal berührt hat, ohne dass der Ball auf den Boden gefallen ist und ohne dass ein Schüler während des Ballkontakts den Boden berührt hat. Jedes Team hat zwei Minuten Zeit.

Einfacher

- Zu Beginn empfehlenswert: Es wird ein Passeur hinzugezogen, der immer am Boden stehen darf.



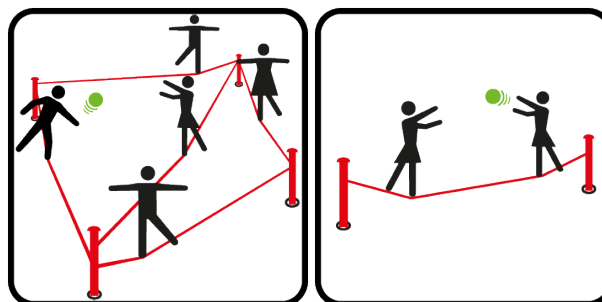
Schwieriger

- Während dem ganzen Durchgang darf kein einziger Schüler den Boden berühren.

Variation

- Die Schüler versuchen in Zweierteams (auf derselben oder auf unterschiedlichen Slacklines stehend) sich möglichst oft einen Ball hin und her zu passen.

Material: Ball, den man leicht werfen und fangen kann



Übungen – Jumps

Aufspringen

Anstatt nur immer auf die Slackline aufzusteigen, kann man auch mal versuchen aufzuspringen. Dabei sollte man Folgendes beachten:

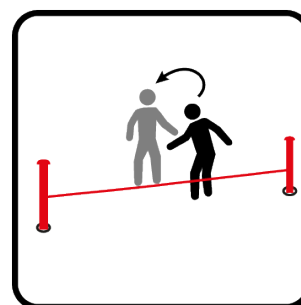
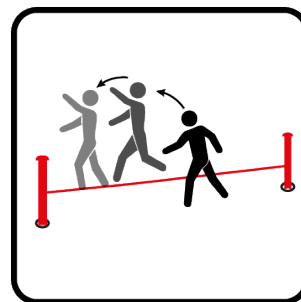
- Parallel zum Band Anlauf nehmen.
- Über den vorderen Fuss abspringen.
- Mit dem hinteren Fuss zuerst auf der Line aufsetzen.
- Die Füsse sind beim Landen des Sprungs immer quer zur Slackline.
- Den Schwung mit den Knien gut abfedern und im Querstand landen.

Variationen

- Ohne Anlauf mit beiden Füßen gleichzeitig aufspringen.

Schwieriger

- Höhere Slackline versuchen.
- Mit halber Drehung aufspringen.



Trampolin

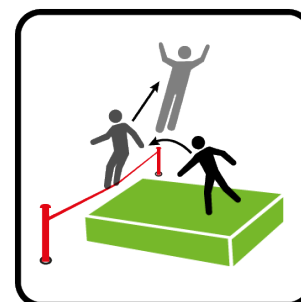
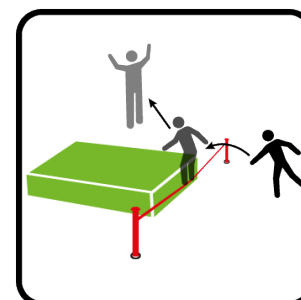
Die Slackline kann auch als Mini-Trampolin verwendet werden. Dafür rennt man auf die Slackline zu und springt von dieser auf eine grosse Matte. Die Slackline sollte dafür sehr straff auf einer Distanz von 5–10 Metern gespannt werden.

Variationen

- Man läuft zuerst ein paar Schritte auf der Slackline und springt dann von dieser auf die Matte.
- Man nimmt von der Matte aus Anlauf und lässt sich dann nach hinten katapultieren.

Bemerkung: In der Mitte reagiert die Line dynamischer als am Rand: Schwerere Schüler sollten eher am Rand, leichtere eher in der Mitte abspringen.

Material: Grosse Matte



Buttbounce

Der Buttbounce ist die Grundlage des dynamischen Slacklinens und ist ein absolutes Muss für jeden, der gerne Action mag.

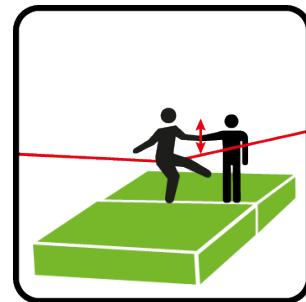
In einer abgedrehten Sitzposition, so dass Blick und Schultern zum Endpunkt ausgerichtet sind, beginnt man nach unten und oben zu wippen.

Einfacher

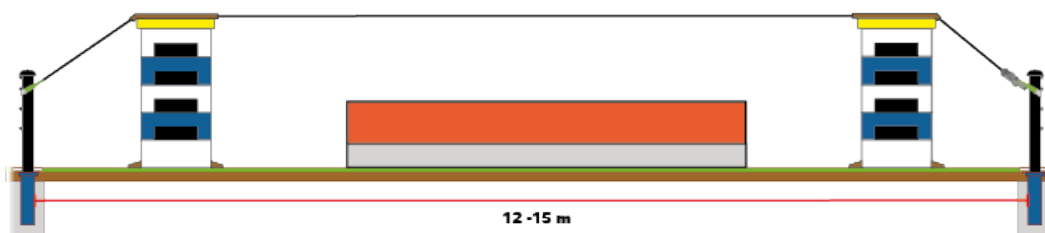
- Man wird von jemandem an der hinteren Hand gestützt.
- Ein Helfer drückt die Slackline zusätzlich bei jedem Mal Wippen leicht nach unten.

Bemerkung: Der Schwung kommt aus den Armen. Mit den Füßen darf man den Boden berühren. Man sollte sich aber nicht aktiv abstossen, da die Energie aus der Slackline kommen soll.

Material: Die Slackline sollte ca. 15 m lang und sehr straff 1 m über Boden gespannt werden. Die nötige Höhe kann auch durch Umlenken über Schwedenkasten erreicht werden. Auf beiden Seiten der Slackline sollten dicke Matten hingelegt werden um Stürze auf den Rücken abzufangen



[Zum Video](#)



Lektionen

Basics – Stehen und Gehen

Das ist eine Einführungslektion. Wenn man diese Basics beherrscht, kann man jederzeit versuchen, längere Slacklines zu laufen oder sich auch mal an einer Waterline zu versuchen. Die Schüler sollten barfuss sein, um die Position des Fusses auf dem Band besser zu spüren.

Bedingungen

Dauer: 90 Minuten

Niveau: Anfänger

Alter: 11–20 Jahre

Gruppengrösse: 8–16

Umgebung: Turnhalle mit 5 Slacklines, wovon 2 bis 3 davon mit einem Schwedenkasten unterspannt sind.

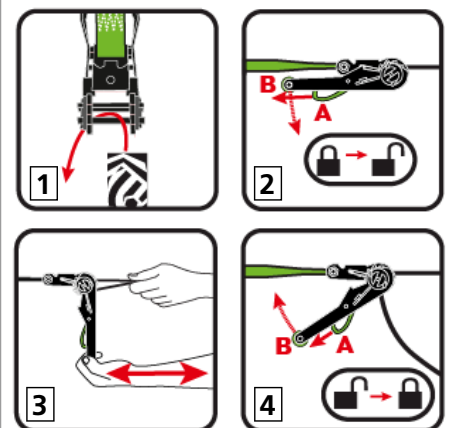
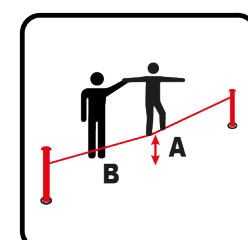
Länge der Lines: 3–6 Meter

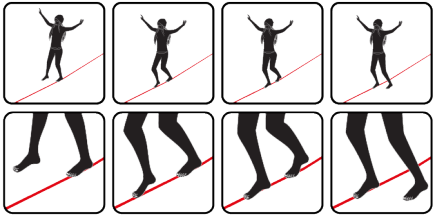
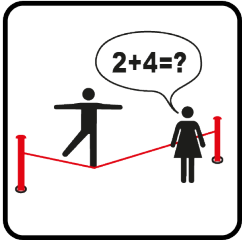
Höhe der Lines: Schienbein- bis Kniehoch

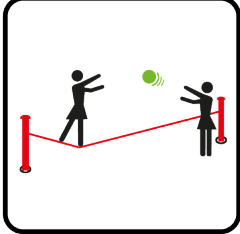
Zielsetzungen/Lernziele

- Mehrere Sekunden auf einer kurzen Slackline stehen können.
- Kontrollierte Schritte auf einer Slackline machen.
- Dynamik von unterschiedlich langen und verschieden hart gespannten Slacklines einschätzen können.

Sicherheitstipps: Lexikon der bfu

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10' Bedienung einer Ratsche/Aufbau einer Slackline Den Schülern die Bedienung einer Ratsche beizubringen spart nicht nur Zeit beim Aufbau, sondern ist auch sinnvoll, damit Schüler in der Freizeit auch selbständig Slacklines können. Dafür sollte man sich natürlich an die Bedienungsanleitung der Slackline halten – hier aber schon mal die Grundreihenfolge der Ratschenbedienung. 1. Band von oben nach unten durch den vorderen Schlitz hindurch fädeln und gleich zurückziehen, so dass man das Band schon von Hand vorspannen kann. 2. Ratschenhebel entsichern (durch Ziehen des Entsicherungshebels und Öffnen des Ratschenhebels). 3. Beide Bänder übereinander festhalten (damit sie gerade auf die Ratschenspinde aufgerollt werden) und Ratschenhebel hin und her bewegen. So stark vorspannen wie gewünscht (man kann sich auch mit den Füßen am Pfosten resp. am Baum abstossen und aus den Beinen arbeiten um eine grössere Vorspannkraft zu erreichen). 4. Sicherungshebel wieder ziehen und Ratschenhebel schliessen (Kontrolle: Der Ratschenhebel darf sich nicht mehr bewegen lassen).		
	10' Verhalten und Dynamik der Slackline kennenlernen Zu zweit: A stellt sich auf die Slackline, B hält ihn an der Hand. • B sollte A nicht zu fest halten, sondern immer mit der Bewegung von A mitgehen. • Die Hand von B sollte mindestens auf Schulterhöhe von A sein. • A kann auch versuchen nach unten und oben zu wippen. • Verschieden lange und gespannte Lines ausprobieren.		
Hauptteil	10' Alleine stehen • Fuss gerade auf die Line. • Nur auf einem Bein stehen – das andere wird zum Ausbalancieren benutzt. • Leicht in die Knie gehen. • Arme über Schulterhöhe (Daumen zeigt nach oben). • Blick nach vorne (auf die Endschleufe der Slackline). • Hüfte ist gerade. Linkes und rechtes Bein abwechseln! Hinweis: Wenn die Slackline zu stark hin und her zittert, soll sich ein anderer Schüler in der Mitte auf die Line setzen. Dies gilt auch für alle weiteren Übungen dieser Lektion.	 Zum Video	

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	10' Erste Schritte Sobald man auf jedem Bein während 5–10 Sekunden stehen kann, kann man die ersten Schritte versuchen: • Mit dem Vorfuss tasten, wo sich die Line befindet. • Fuss gerade aufsetzen. • Gewicht auf den vorderen Fuss verschieben (hinterer Fuss auf die Zehen stellen). • Hinteren Fuss vom Band lösen und auf einem Bein wieder das Gleichgewicht finden.		
	5' Fragespiel Es hat sich gezeigt, dass die Schüler oft etwas bessere Fortschritte machen, wenn sie ganz wenig abgelenkt werden (Dual-Task-Aufgabe), weil sie sich dann weniger verkrampfen. • Wieder Zweiergruppen bilden. Der eine Schüler stellt dem Balancierenden ganz triviale Fragen: «Wie heisst du?», «Was ist dein Lieblingssport?», «Was gibt 3 + 3?» etc.		
	10' Querstand Der Querstand ist zwar etwas schwieriger als das gerade Stehen auf der Line. Er ist aber die Grundlage vieler weiterer Tricks und sollte deshalb unbedingt beherrscht werden. • Beide Füsse befinden sich hüftbreit oder etwas breiter auf der Line. • Beide Füsse sind auf dieselbe Seite leicht abgedreht. • Blick, Schultern wie auch Hüfte sollten unbedingt (!) zum Fixpunkt zeigen, so dass sich ein Arm links und der andere rechts der Slackline befinden. • Gut in die Knie gehen.	 Zum Video	
	5' Zeit stoppen Schüler A versucht sich möglichst lange auf der Line zu halten (egal ob stehend oder gehend) während Schüler B die Zeit stoppt. Wer hält sich am längsten?		Stoppuhr

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	10' Duell Zwei Schüler stehen gleichzeitig auf derselben Slackline – wer länger oben bleibt, gewinnt. z. B. Best of 5 spielen und dann Partner wechseln.		
	10' Ball fangen A steht auf der Slackline und versucht den Ball zu fangen, den ihm B zuwirft. Danach gleich wieder zurückpassen. Schwieriger Beide Schüler stehen auf derselben oder auch unterschiedlichen Slacklines und versuchen den Ball möglichst oft hin und her zu passen.	 	Ball, den man gut passen und fangen kann
	5' Rückwärts Gehen • Slackline ertasten. • Gewicht auf den hinteren Fuss verschieben. • Vorderen Fuss lösen und auf einem Bein das Gleichgewicht wieder finden.		
Ausklang	5' Zielsprung Eine Matte neben der Slackline hinstellen. Darauf einen Zielpunkt vorgeben (beispielsweise mit leicht löslichem Klebeband ein Kreuz darauf kleben). Nun versuchen die Schüler von der Slackline aus auf dieses Kreuz zu springen und stehen zu bleiben.		Klebeband oder ähnliches, um die Matte zu markieren

Jumps

Bevor man diese Lektion angeht, sollten die Schüler zumindest kontrolliert auf einer kurzen Slackline stehen können. Wer die ersten Jumps beherrscht, kann immer mehr eigene Sprungformen versuchen und später auch Combo-Jumps (Sprung-Kombinationen aus mehreren Sprüngen) ansetzen. Für diese Lektion Schuhe mit flachen Sohlen anziehen.

Bedingungen

Dauer: 90 Minuten

Niveau: Fortgeschrittene, mit 2–3 Stunden Erfahrung auf der Slackline

Alter: 11–20 Jahre alt

Gruppengrösse: 8–16

Umgebung: Turnhalle mit 5 Slacklines

Diese sollten sehr hart gespannt werden, damit eine gute Dynamik entsteht.

Die längste Slackline sollte an beiden Enden über einen Schwedenkasten mit 5 Elementen gelenkt werden und in der Mitte mit Matten unterlegt werden.

Länge der Lines: 5–15 Meter

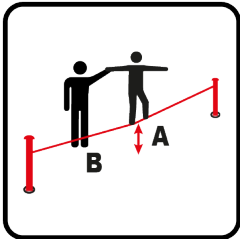
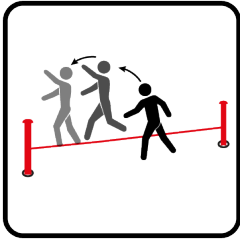
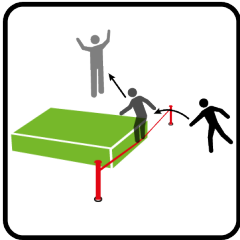
Höhe der Lines: 40–70 cm.

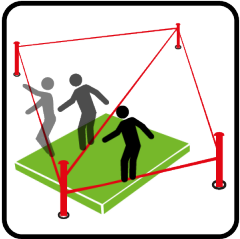
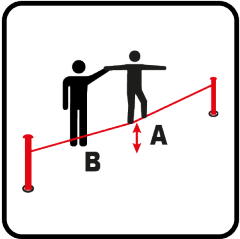
Slackline mit Schwedenkasten: Über 1 m

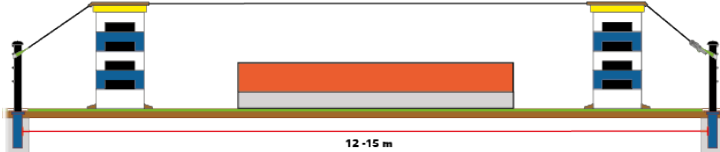
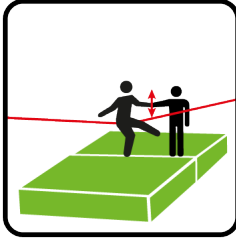
Zielsetzungen/Lernziele

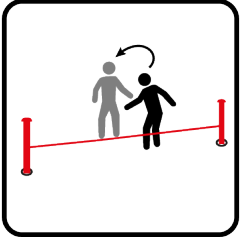
- Dynamik von unterschiedlich langen und verschieden hart gespannten Slacklines einschätzen können.
- Kontrollierte Sprünge von der Slackline ausführen können.
- Erste Sprünge auf einer Slackline landen.
- Basics des Freestyle-Slacklinens kennenlernen.

[Sicherheitstipps: Lexikon der bfu](#)

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10' Einlaufen • Wie in Lektion 1 gelernt auf die Slackline stehen und kontrollierte Schritte machen. • Gelegentlich die Slackline wechseln.		
	10' Dynamik der Slackline kennenlernen Zu zweit: A stellt sich auf die Slackline, B hält ihn an der Hand. • B sollte A nicht zu fest halten, sondern immer mit der Bewegung von A mitgehen. • A versucht möglichst stark nach unten und oben zu wippen. • Auf kürzeren Slacklines versucht A auch abzuspringen und wieder auf der Slackline zu landen. • Beim Landen in den Querstand wechseln - die Schultern bleiben aber zum Fixpunkt ausgerichtet.		
Hauptteil	10' Aufspringen • Parallel zur Slackline anlaufen. • Über den vorderen Fuss abspringen. • Mit dem hinteren Fuss zuerst im Querstand landen. • Gut abfedern und Hüfte so gut es geht nach vorne drehen.		
	10' Minitrampolin Eine Slackline kann auch als Minitrampolin verwendet werden. • Von der Seite Anlauf nehmen und mit beiden Füßen gleichzeitig auf die Slackline springen. • Von der Slackline wieder hochfedern lassen und auf einer grossen Matte landen. • Grosse Schüler eher am Rand der Slackline, kleinere Schüler in der Mitte der Slackline abspringen. • Mit der Zeit auch Drehungen oder Grabs versuchen. • Unbedingt Einerkolonne bilden und nur 1 Schüler gleichzeitig springen.		Dicke Matte

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	10' Line-to-Line Transfer Bei zwei Slacklines, die über eine Ecke gespannt sind, kann man von der einen Slackline abspringen und auf der anderen landen. Mit etwas Übung kann man auch hin und zurück springen. Idealerweise wird der gesamte Bereich mit 16er-Matten unterlegt. • Mit kurzen Distanzen beginnen. • Beim Landen gut mit den Knien abfedern und sofort zum Endpunkt der Line schauen. • Wenn es funktioniert, immer grössere Distanzen oder mit drei Slacklines versuchen.		16er-Matten
	10' Bouncen Das hoch und runter Wippen auf einer Slackline ist die Vorstufe des Springens auf einer Slackline. • Mit dem vorderen Fuss gerade und dem hinteren in leicht abgedrehter Position versucht man in der Mitte der Slackline nach unten und oben zu wippen. • Vorsichtig beginnen und mit der Zeit immer stärker wippen. • Auf kurzen Slacklines anfangen und später zu längeren Lines übergehen. • Darauf achten, dass es ein weiträumiges Absprunggelände gibt – man kann durchaus etwas zur Seite katapultiert werden.		
	10' Springen Das tatsächliche Springen auf einer einzelnen Slackline ist eine äusserst herausfordernde Sache. Deshalb ja nicht verzweifeln, wenn es nach 50 Versuchen immer noch nicht so recht funktioniert. • Mit dem vorderen Fuss gerade und dem hinteren in leicht abgedrehter Position auf einer kurzen Slackline ca. 2 Meter vom Fixpunkt weg stehen. • Slackline nach unten durchdrücken und Körperspannung halten – durch das Band wird man wieder nach oben gedrückt werden. • Ohne die Körperposition zu verändern leicht nach vorne in Richtung Endpunkt der Slackline springen. • Gut abfedern und Hüfte so gut es geht nach vorne drehen 		

Ausklang	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
20'	Buttbounce Der Buttbounce ist das Springen auf den Hintern (Butt) und ist die Grundlage des dynamischen Slacklinens und somit auch die Grundlage der meisten Wettkampfformen des Slacklinens. Sobald man die Basics beherrscht ist der Buttbounce ein sehr stabiler Trick mit dem man unzählige Combos ausführen kann. Grabs, Drehungen und Saltos lassen sich alle aus dem Buttbounce auslösen und mit etwas Übung ist der Buttbounce deutlich einfacher zu beherrschen als das Springen auf den Füßen. Um eine gute Dynamik im Band zu haben sollte dieses um die 15 Meter lang und knallhart (nach den ersten Versuchen darf durchaus noch etwas nachgespannt werden!) in einer Höhe von (für Anfänger) 80–100 cm über dicken Matten gespannt werden. • Position: In abgedrehter Sitzposition in der Mitte des Bandes, Blick und Schultern sind zum Fixpunkt ausgerichtet. Knie des inneren Beins (das Bein, das näher bei der Slackline ist) berührt beinahe das Band. Mit dem Sitzknochen des äusseren Beins sitzt man auf dem Band. Das innere Bein wird leicht (ganz locker) nach vorne gestreckt. Das äussere Bein lässt man hängen, so dass es auch ab und zu die Matte berührt. • Bewegung: Die Slackline so stark wie möglich nach unten drücken, damit sie einen wieder hochkatapultiert. Nicht mit dem Bein am Boden abdrücken, sondern es nur gebrauchen, um sich zu stabilisieren. Die Dynamik kommt aus den Armen und Schultern. Durch Auf- und Abbewegen der Arme holt man Schwung. Zu Beginn bewegt sich die Slackline noch stark hin und her. Mit ein paar Minuten Übung wird diese Bewegung aber immer kleiner und man beginnt Höhe zu gewinnen. • Hilfestellung: Es ist möglich, dass man rückwärts von der Slackline fällt. Um dem Slackliner Sicherheit zu geben, sollte man ihn zu Beginn an der hinteren Hand führen. Dabei immer mit der Auf- und Abbewegung des Slackliners mitgehen. Zum Aufbau: 	  Zum Video	Hinten: dicke Matte Vorne: 16er-Matte Schwedenkasten

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	20'	Variationen Da nur eine Slackline in der entsprechenden Höhe für Buttboundes gespannt ist, sollten die anderen Schüler parallel dazu die bisher geübten Jumps repetieren und variieren. Hier ein paar Vorschläge zum Variieren: • Mit halber Drehung aufspringen. • Während dem Wippen gehen: in der obersten Position den Schritt ausführen. • Minitrampolin: Von der Matte aus Anlauf nehmen und sich zurückkatapultieren lassen.	 	

Spiele

Eine Slackline ist nicht nur ein Trainings- und Balanciergerät. Man kann auch durchaus sehr verspielte Dinge damit durchführen. Im Folgenden ein paar Ideen und Anregungen.

Bedingungen

Dauer: Ca. 90 Minuten

Niveau: Fortgeschrittene, mit 2–3 Stunden Erfahrung auf der Slackline

Alter: 11–20 Jahre

Gruppengrösse: 8–16

Umgebung: Turnhalle mit 5 Slacklines

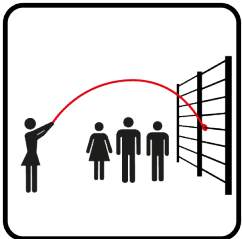
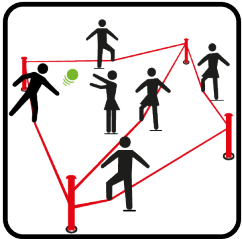
Länge der Lines: 5–15 Meter

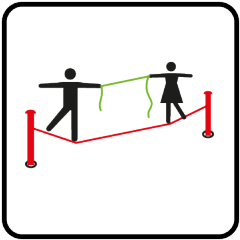
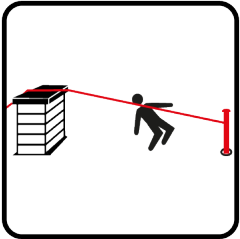
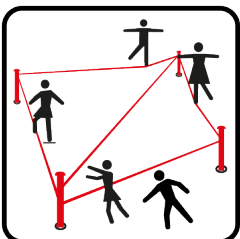
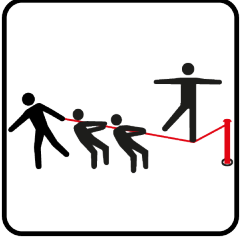
Höhe der Lines: 30–100 cm

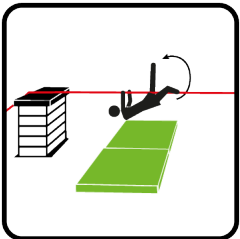
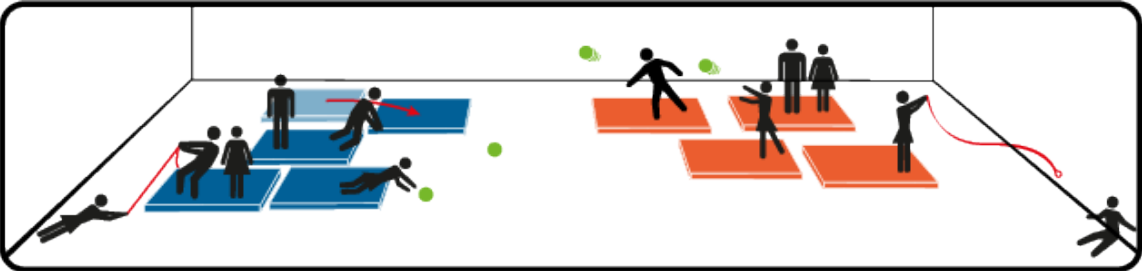
Zielsetzungen/Lernziele

- Spass haben.
- Unbemerkt bei Dual-Task-Aufgaben eine bessere Kontrolle auf der Line gewinnen.
- Die Slackline nicht nur als Turngerät sondern auch als Spielgerät sehen.

Sicherheitstipps: [Lexikon der bfu](#)

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10'	Seilspringen mit der Slackline Dafür wird sie einfach mit der Endschlaufe (ganzes Band durchfädeln) an der Sprossenwand befestigt, so dass der Lehrer auf der anderen Seite schwingen kann. 1. Übung. Schüler versuchen ohne über das Seil zu springen durch die schwingende Slackline zu rennen. 2. Übung: Schüler springt von der Seite in die schwingende Slackline rein. Wenn er es schafft, kommt der nächste Schüler dazu, usw. 3. Übung: Sechs Schüler starten zusammen mit Seilspringen. Derjenige der die Slackline berührt scheidet aus.		
	10'	Zeiten addieren Dreiergruppen bilden. Nun versucht während 10 Minuten jeder Gruppenteilnehmer möglichst lange auf einer Slackline zu stehen. Die besten Zeiten der einzelnen Gruppenmitglieder werden zum Gruppenresultat zusammengezählt. Pro Gruppe sollte jeweils nur ein Schüler gleichzeitig auf einer Slackline stehen, damit nicht eine Gruppe den ganzen Slackline-Park besetzt und die anderen Gruppen von guten Zeiten abhält.		Stoppuhren
Hauptteil	10'	Pass-Spiel Die Klasse wird in 6er-Teams aufgeteilt. Einer davon ist der Passeur, welcher den Boden immer berühren darf. Auf den fünf Slacklines stellt sich je ein Schüler bereit. Das Ziel des Spiels: alle Schüler bekommen einmal den Ball zugespielt. Während des Ballkontakts muss der Schüler auf der Slackline stehen und darf den Boden nicht berühren. Sobald weitergepasst wurde, darf man wieder von der Slackline absteigen. Ein Team erhält einen Punkt, wenn jeder Mitspieler den Ball einmal berührt hat, ohne dass der Ball auf den Boden gefallen ist und ohne dass ein Schüler während des Ballkontakts den Boden berührt hat. Jedes Team hat zwei Minuten Zeit. Hinweis: Wenn es von der Anzahl der Schüler nicht aufgeht oder die Slacklines sehr weit auseinander sind, kann man natürlich auch 4er oder 5er-Teams bilden und das Spiel nur auf 3 oder 4 Slacklines spielen.		Ball, der einfach zu werfen und zu fangen ist

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	10' Battle Ähnlich wie das Duell aus Lektion 1 – jetzt aber mit Hilfsmitteln. Die Regeln bleiben dieselben: Wer länger oben bleibt, gewinnt einen Punkt. Verschiedene Varianten: • Beide Schüler halten sich an einem Springseil und können sich so gegenseitig runterziehen. • Jeder Schüler erhält eine Schaumstoffkeule und kann versuchen, den Gegner damit aus dem Gleichgewicht zu bringen.		Springseile, Schaumstoffkeulen oder ähnliches
	10' Limbo Eine längere Slackline über einen Schwedenkasten spannen. Je nach Grösse der Schüler sind dabei 5 oder 6 Elemente notwendig. So steigt die Slackline auf der einen Seite an und kann somit an einer immer schwierigeren Stelle versucht werden. Die Schüler beginnen nahe beim Kasten im Limbo-Stil unter der Slackline durchzutanzten. Jedes Mal, wenn sie es schaffen, gehen sie etwas mehr zur tieferen Seite und versuchen es dort erneut. Wer schafft den tiefsten Durchgang ohne die Line zu berühren?		Schwedenkasten
	10' Hochfangen Dies ist ein Spiel, welches man nur mit vorsichtigen Schülern machen sollte, da die Gefahr besteht, über eine Slackline zu stolpern. Die Grundregel ist: Wer auf der Slackline steht (nicht sitzt, liegt und auch nicht auf 2 Slacklines gleichzeitig), kann nicht gefangen werden. Je nach Anzahl Schüler 1 oder 2 Fänger bestimmen.		
	5' Lehrer/Schüler tragen Eine Slackline wird auf der einen Seite an einem Pfosten fixiert (kann auch über einen Kasten umgelenkt werden). Das andere Ende ist lose. 10 Schüler versuchen nun, diese Slackline mit Handkraft zu spannen. Der Lehrer versucht nun, auf dieser Slackline aufzustehen und wenn es geht, ein paar Schritte zu gehen.		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	5' Slackline-Rolle Das Ziel ist es, eine komplette Umdrehung um eine Slackline (70–120 cm hoch) zu schaffen, ohne dabei den Boden zu berühren. Dies ist eine super Übung um später von unter der Slackline auf diese hochzukommen und einen Sitzstart zu machen. Es gibt verschiedene Varianten um dies zu schaffen (Felgaufschwung möglichst ohne Abdrücken am Boden), Mantle Mount (wie ein Faultier an der Slackline hängen und ein Bein über die Line schwingen) und noch viele weitere Methoden. Man soll hier die Schüler einfach mal versuchen lassen... Hinweis: Ein paar leichte Schürfungen sind dabei normal und am Schluss sind die Schüler meist völlig ausgepumpt.		Matten Schweden- kasten
Ausklang	20' Pirates Für dieses Spiel werden die Slacklines abgespannt. Es werden zwei bis drei Piraten-Crews (6 Schüler pro Team) gebildet. Jede Crew erhält vier dünne Matten (Piraten-Schiff), eine Slackline (Rettungsleine) und zwei Softbälle. Der Turnhallenboden darf ausser mit den Händen mit keinem Körperteil berührt werden. Die Seeleute können sich in der Halle fortbewegen indem sie die Matten verschieben und dann von einer zur nächsten springen. Ziel des Spiels ist es, alle Schüler der gegnerischen Piraten-Crew mit den Softbällen abzuwerfen. Ein Treffer ist nur gültig, wenn der Ball den Gegenspieler (keine Kopftreffer) trifft und keiner den Ball fangen kann. Wer von einem Ball getroffen wird oder ins Wasser steht wird zum Wassergeist und muss an der weiter entfernten Turnhallenwand absitzen. Der Wassergeist kann von den eigenen Seeleuten per Rettungsleine gerettet werden. Dazu muss die Rettungsleine in Greifweite des Wassergeistes geschleudert werden. Der Wassergeist hält sich dann an der Line fest und kann nun (ohne selber nachzuhelfen!) von den Seeleuten an Bord gezogen werden. Sobald er die Matte erreicht kann er wieder am Spiel teilnehmen. Tipp: Wenn die Matten umgedreht werden, rutschen sie besser auf dem Turnhallenboden.		8–12 dünne Matten, 4–6 Softbälle, 2–3 Slacklines

Hinweise

Videos

- [Alleine stehen](#)
- [Querstand](#)
- [Buttbounce](#)
- [Slackline Trick-Guide](#) (diverse weitere Tricks)

Tests

- [Prüfung](#) (aus Slackline-Lehrmittel für den Sportunterricht, pdf)
- [Auswertungsblatt](#) (xls)

Literatur

- Volery, S., Rodenkirch, T. (2012): [Slacklinen im Sportunterricht](#). 2. Auflage, Uster, Slacktivity.ch GmbH (pdf-Download).
- Rodenkirch, T., Volery, S.: (2012): [Outdoor Praxis: Slacklinen](#). Praxiswissen vom Profi zu Ausrüstung, Technik und Sicherheit. München, Bruckmann-Verlag GmbH.

Links

- [Mobile](#): Slackline-App
- [Slackline-Event](#): Bern City Slack Festival
- [Slackline-Spots](#): Slackline-Map Schweiz
- [Weiterbildung](#): Slackline im Sportunterricht (SVSS)
- [Slackline-Community](#)
- [Sicherheit](#): Lexikon der Beratungsstelle für Unfallverhütung – bfu
- [Swiss Slackline](#): Slackline-Verband Schweiz

Partner



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autoren

Samuel Volery
Tobias Rodenkirch

Redaktion

mobilesport.ch

Bilder

Tobias Rodenkirch

Illustrationen

Tobias Rodenkirch

Videos

slacktivity.ch GmbH

Layout

Lernmedien EHSM