

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 ($7\text{kN} = \text{ca. } 700\text{kg}$), 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:

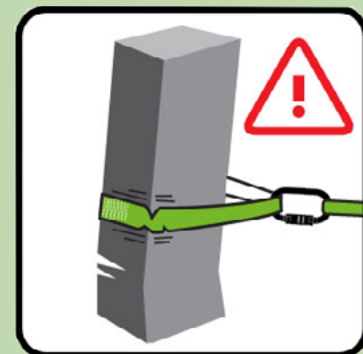
Bei manchen Slackline-Sets sind die Baumschützer nicht im Set enthalten. Es soll aber in jedem Fall ein Baumschutz zum Schutz der Bäume verwendet werden. Als alternative zu den im Handel erhältlichen Baumschützern können auch Teppich-Reste verwendet werden.



Sicherheit

Die Kräfte, die beim Slacklines 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