

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. Auf folgende Punkte ist dabei zu achten:

- Blick nach vorne richten;
- Arme über Schulterhöhe;
- Fuss gerade auf der Slackline;
- Knie leicht angewinkelt;
- Hüfte aufrecht.



Erleichtern

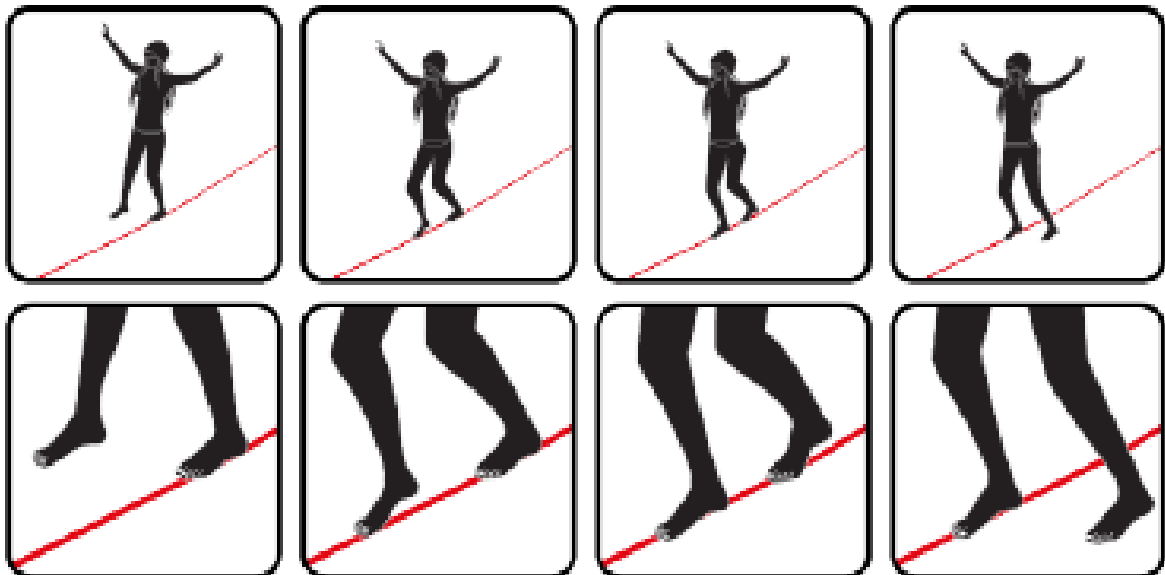
- Übung nahe an der Befestigung durchführen
- Slackline über kurze Distanz (3-5m) straff spannen;
- Sitz eines Partners in der Mitte der Slackline um das anfängliche Zittern abzdämpfen;
- Hilfestellung eines Partners durch Halten an der Hand (immer mit der Ausgleichsbewegung mitgehen und nur wenn der Slackliner fast herunterfällt stabilisieren).

Erschweren

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

Erste Schritte

Wer die Grundposition beherrscht, kann die ersten Schritte versuchen. Dabei ist es wichtig, dass man mit dem Vorfuss das Band ertastet, bevor man den ganzen Fuss aufsetzt. Somit muss man 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.



Erleichtern

- Slackline über kurze Distanz spannen (3-5m) straff spannen;
- Hilfestellung eines Partners durch Halten an der Hand (immer mit der Ausgleichsbewegung mitgehen und nur wenn der Slackliner fast herunterfällt stabilisieren).

Erschweren

- Rückwärts gehen;
- Slackline über grosse Distanz spannen.

Querstand

Beide Füße zeigen in dieselbe Richtung. Der Blick wie auch die Schultern sind an den Endpunkt der Slackline gerichtet. Die Arme befinden sich in einem 90 Grad Winkel zur Slackline (Slackline und Arme bilden ein ‚+‘-Zeichen). Fussposition mindestens hüftbreit. Knie leicht beugen.



Erleichtern

- Übung nahe an der Befestigung durchführen;
- Slackline über kurze Distanz spannen (3-5m) straff spannen;
- Sitz eines Partners in der Mitte der Slackline um das anfängliche Zittern abzdämpfen;
- Hilfestellung eines Partners durch Halten an der Hand (immer mit der Ausgleichsbewegung mitgehen und nur wenn der Slackliner fast herunterfällt stabilisieren).

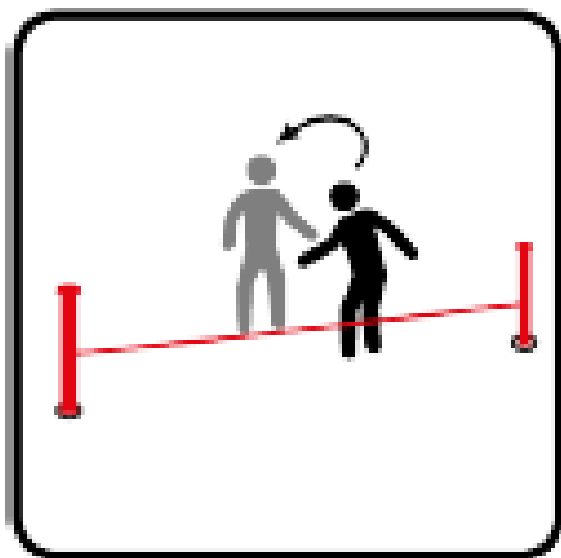
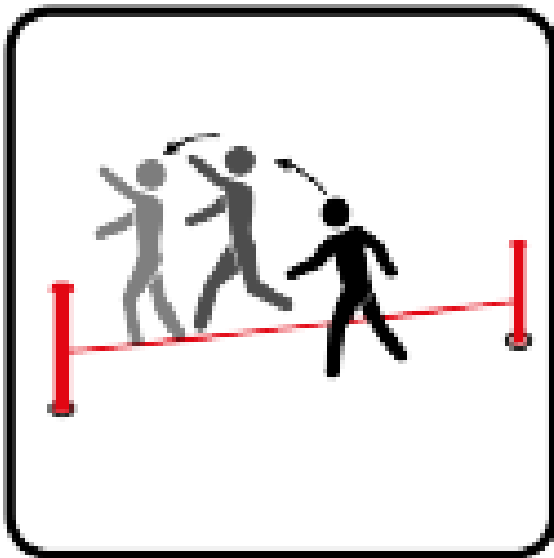
Erschweren

- Slackline über grosse Distanz spannen.

Aufspringen

Parallel zum Band Anlauf nehmen. Über den vorderen Fuss abspringen. Mit dem hinteren Fuss zuerst auf der Line aufsetzen. Den Schwung mit den Knien gut abfedern und im Querstand landen.

Variante: Sprung ohne Anlauf mit beiden Füßen gleichzeitig.



Erleichtern

- Sprung auf tiefere Slackline

Erschweren

- Sprung auf höhere Slackline;
- Sprung mit halber Drehung.

Diagonalstand

Ein Fuss und die gegenüberliegende Hand auf die Slackline setzen. Die anderen Glieder (waagrecht) ausstrecken und die Position halten. Je näher die Hand und der Fuss beieinander sind, desto instabiler ist die Position; sind sie weiter voneinander entfernt, braucht es eine gute Körperspannung.



Erleichtern

-

Erschweren

- Markierte Punkte am Boden mit der Hand antippen;
- Cat Walk: Aus dem Diagonalstand vorwärts bewegen.

Halbe Drehung

In der Ausgangslage befinden sich der vordere Fuss nach innen gedreht und der Hintere gerade auf dem Band. Das Körpergewicht befindet sich auf dem vorderen Fuss. Nun dreht man den hinteren Fuss um 180 Grad und wechselt gleichzeitig in einer schnellen Bewegung den Blick (ähnlich wie bei einer Pirouette).



Erleichtern

- Hilfestellung eines Partners durch Halten an der Hand (immer mit der Ausgleichsbewegung mitgehen und nur wenn der Slackliner fast herunterfällt stabilisieren).

Erschweren

-

Bouncen/Wippen

Auf einer etwas längeren, straff gespannten Slackline auf und ab wippen.

Bild

Erleichtern

- Weniger intensiv bouncen;
- Hilfestellung eines Partners durch Halten an der Hand (immer mit der Ausgleichsbewegung mitgehen und nur wenn der Slackliner fast herunterfällt stabilisieren).

Erschweren

- Gleichzeitig gehen und bei jedem Schritt bouncen.

Hocke

Im aufrechten Stand stellt man den vorderen Fuss gerade und den hinteren mit dem Vorfuss auf die Slackline (ungefähr eine Fusslänge auseinander). In dieser Position geht man in die Knie, bis man mit dem Gesäss auf der Ferse absitzen kann.



Erleichtern

- Übung nahe an der Befestigung durchführen.

Erschweren

- Mit einer Hand die Slackline berühren (Line-Grap);
- Aus der Hocke wieder aufstehen ,einen Schritt nach vorne machen und erneut in die Hocke gehen (anderer Vorfuss).

Kneedrop

Der Vorderfuss gerade stellen und das Bein beugen. Mit dem hinteren Bein hängt man sich mit dem Schienbein am Band ein und versucht das Knie unter die Slackline zu drücken.



Erleichtern

- Übung nahe an der Befestigung durchführen.

Erschweren

- Mit einer Hand die Slackline berühren (Line-Grasp);
- Aus der Kneedrop-Position wieder aufstehen, einen Schritt nach vorne machen und erneut einen Kneedrop ausführen (anderer Vorfuß).

Sitzen

Das Gesäss und ein Fuss befinden sich auf der Slackline. Der blick ist zum Befestigungspunkt gerichtet



Erleichtern

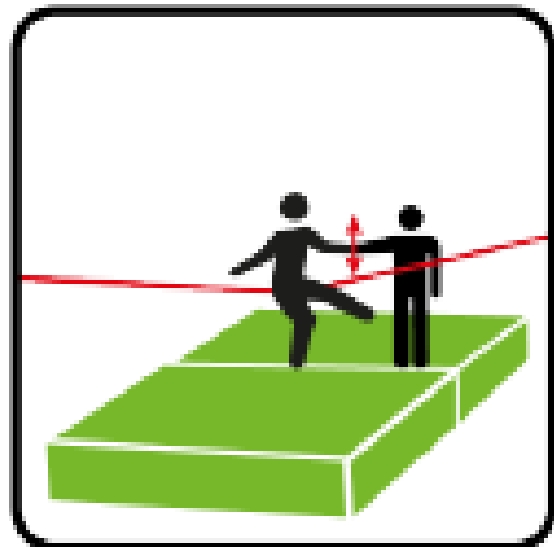
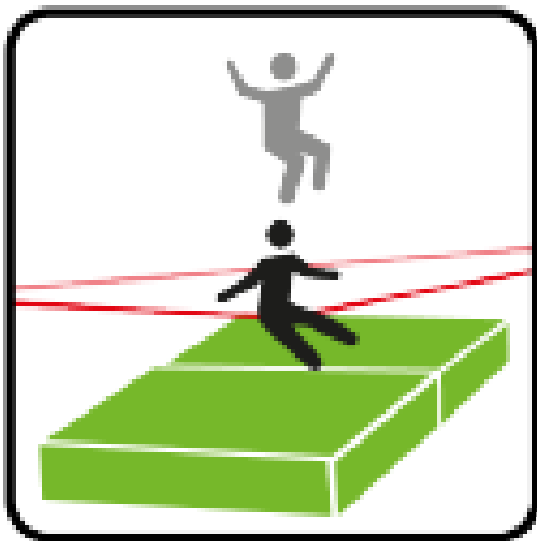
- Übung nahe an der Befestigung durchführen.

Erschweren

- Aus dem Sitz aufstehen;
- Aus dem Sitz über den Diagonalstand aufstehen

Buttbounce

Die Slackline über eine lange Distanz (12-15m) auf ca. 1m Höhe befestigen. Sitz in einer abgedrehten Sitzposition, so dass Blick und Schultern zum Endpunkt ausgerichtet sind. Aus dieser Position nach unten und oben wippen. Der Schwung kommt dabei 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.



Erleichtern

- Hilfestellung eines Partners durch Halten an der Hand.
- Ein Helfer drückt die Slackline bei jedem Mal Wippen leicht nach unten.

Erschweren

-

Liegen in Bauchlage

Übungs-Nr.

Bauchlage auf der Slackline. Die Slackline verläuft idealerweise diagonal unter dem Körper (z.B. rechte Schulter, linker Oberschenkel und linkes Schienbein liegen auf dem Band).



Erleichtern

- Sich mit einer Hand an der Slackline festhalten.

Erschweren

- Arme seitlich ausstrecken;
- Aus der Bauchlage aufstehen.

Liegen auf dem Rücken

Übungs-Nr.

Rückenlage auf der Slackline. Einen Fuss nahe beim Gesäss auf die Leine aufstellen. Das andere Bein und die Arme werden zum Ausbalancieren benutzt. Der Kopf wird leicht angehoben, damit der Blick nach vorne auf einen Fixpunkt gerichtet werden kann. Die Slackline verläuft neben der Wirbelsäule.



Erleichtern

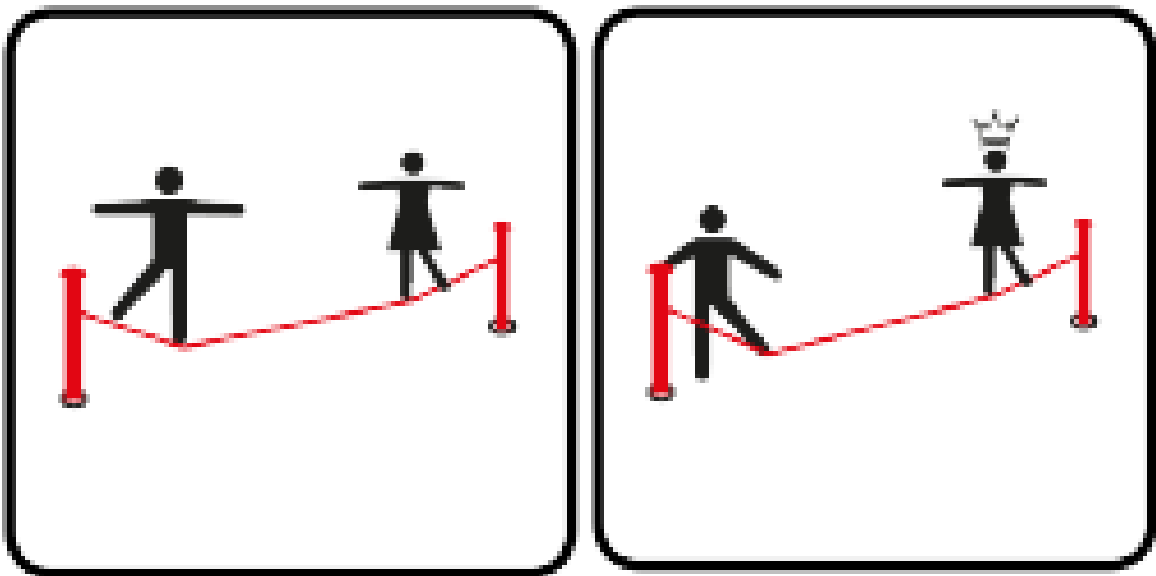
- Slackline nicht zu fest spannen;
- Mit den Armen am Boden abstützen

Erschweren

- Aus der Bauchlage über den Sitz zum aufrechten Stand aufstehen, dazu mit dem ausgestreckten Bein von unten an der Slackline einhängen und sich mit Schwung hochziehen.

King of the Line

Zwei Teilnehmer stehen auf derselben Slackline. Derjenige, der es länger schafft oben zu bleiben, erhält einen Punkt. Wer hat zuerst 5 Siege?



Erleichtern

- Ein weiterer Teilnehmer setzt sich in der Mitte auf die Slackline.

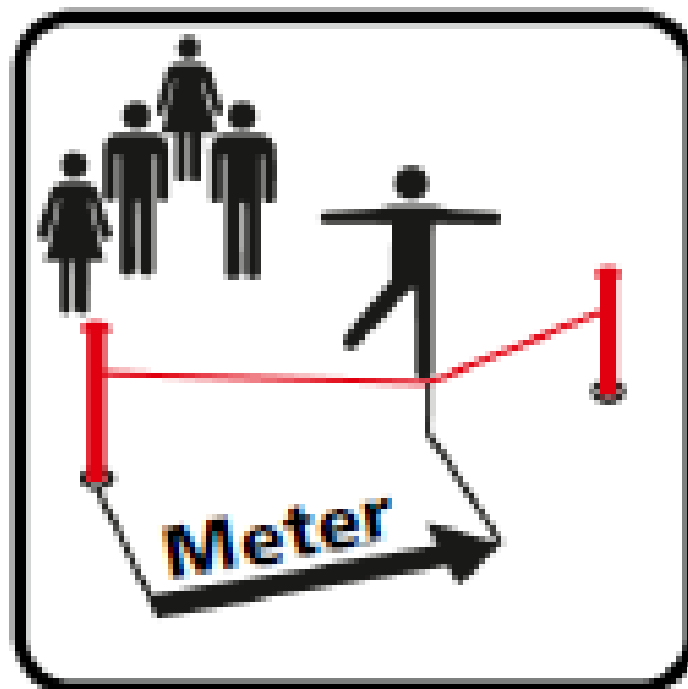
Erschweren

- Die Teilnehmer positionieren sich näher beieinander in der Mitte der Slackline.

Gruppenmarathon

Übungs-Nr.

Die Teilnehmer werden in zwei Hälften geteilt und die beiden Gruppen werden je einer Slackline zugeteilt. Nun geht einer nach dem anderen so weit wie möglich über die Slackline. Die zurückgelegten Distanzen der einzelnen Teilnehmer wird zusammengezählt. Welche Gruppe legt eine grössere Distanz zurück.



Erleichtern

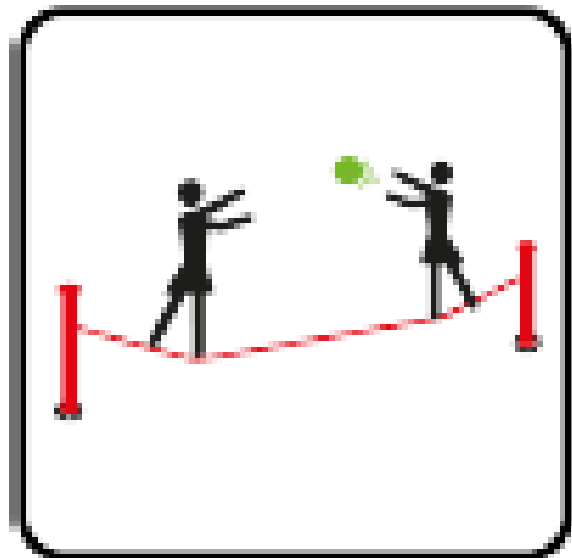
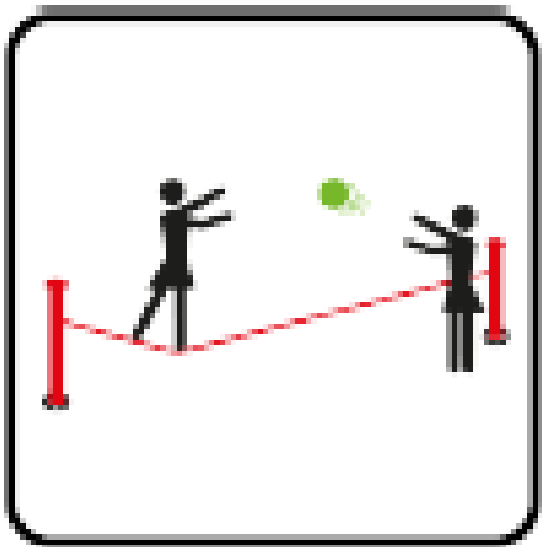
-

Erschweren

- Nur rückwärts gelaufene Meter zählen.

Ball fangen

Ein Teilnehmer steht auf der Slackline, sein Partner auf dem Boden. Nun versuchen sie sich den Ball so oft wie möglich hin und her zu passen, ohne dass der Teilnehmer auf der Slackline von dieser herunterfällt.



Erleichtern

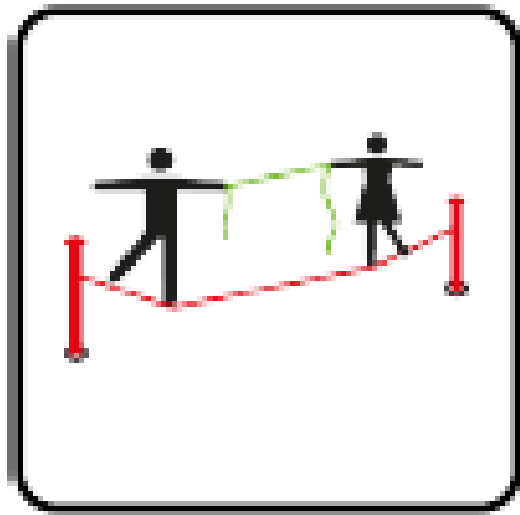
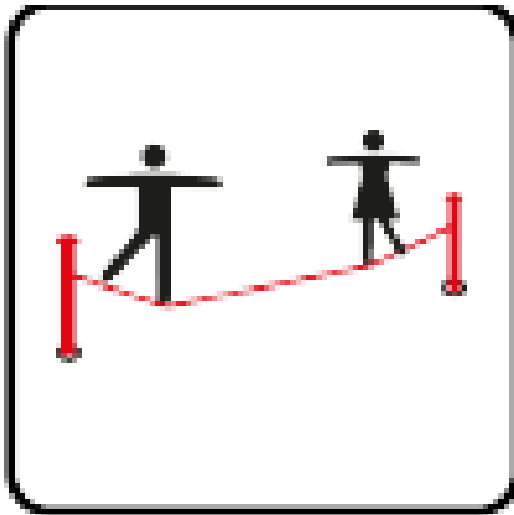
-

Erschweren

- Beide Teilnehmer stehen auf derselben oder auf unterschiedlichen Slacklines und versuchen den Ball möglichst oft hin und her zu passen.

Duell

Zwei Teilnehmer stehen gleichzeitig auf derselben Slackline – wer länger oben bleibt, gewinnt. Wer hat zuerst 5 Punkte?



Erleichtern

- Ein weiterer Teilnehmer setzt sich in der Mitte auf die Slackline.

Erschweren

- Die Teilnehmer halten jeweils ein Ende eines Springseils fest und versuchen durch Ziehen den Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Die Teilnehmer versuchen einander mit einer Schaumstoffkeule bzw. einem Schaumstoffball aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Freeze

Stand neben der Slackline. Die Slackline mit beiden Händen im Untergriff fassen. Nun legt man sich mit dem Bauch auf die Ellenbogen und spannt die Bauchmuskeln an. Die Beine werden nun langsam angehoben und falls möglich gestreckt.



Erleichtern

- Übung näher an der Befestigung durchführen.

Erschweren

- Übung in der Mitte der Slackline durchführen.

Sprung

Stand auf der Slackline mit dem vorderen Fuss gerade und dem hinteren Fuss quer zur Line. Sprung ohne die Position zu verändern leicht auf den Fixpunkt zu



Erleichtern

- Übung näher an der Befestigung durchführen.

Erschweren

- Übung in der Mitte der Slackline durchführen.