



## Slackline – die perfekte Balance für Körper und Geist

Auf der Slackline trainierst du dein Balancegefühl und deine Koordinationsfähigkeit.

Slackline-Training kräftigt aber auch die Muskeln des gesamten Bewegungsapparates, die für die Stabilisation verantwortlich sind, und stärkt die Bandstrukturen im Sprunggelenk und Kniegelenk.

Schon bald nach Trainingsbeginn wirst du merken, wie sich das Üben positiv auf deine Konzentrationsfähigkeit und dein Körpergefühl auswirkt.

Den besten Lernfortschritt erzielst du am Anfang mit Übungs-Einheiten von ca. 20 Minuten Dauer.

### **Das Sportgerät:**

Erhältlich ist die Slackline im Sportfachhandel und sie ist wirklich nicht sehr teuer. In vielen öffentlichen Parkanlagen sind Slacklines immer gespannt und bieten tolle Möglichkeiten zum Training.

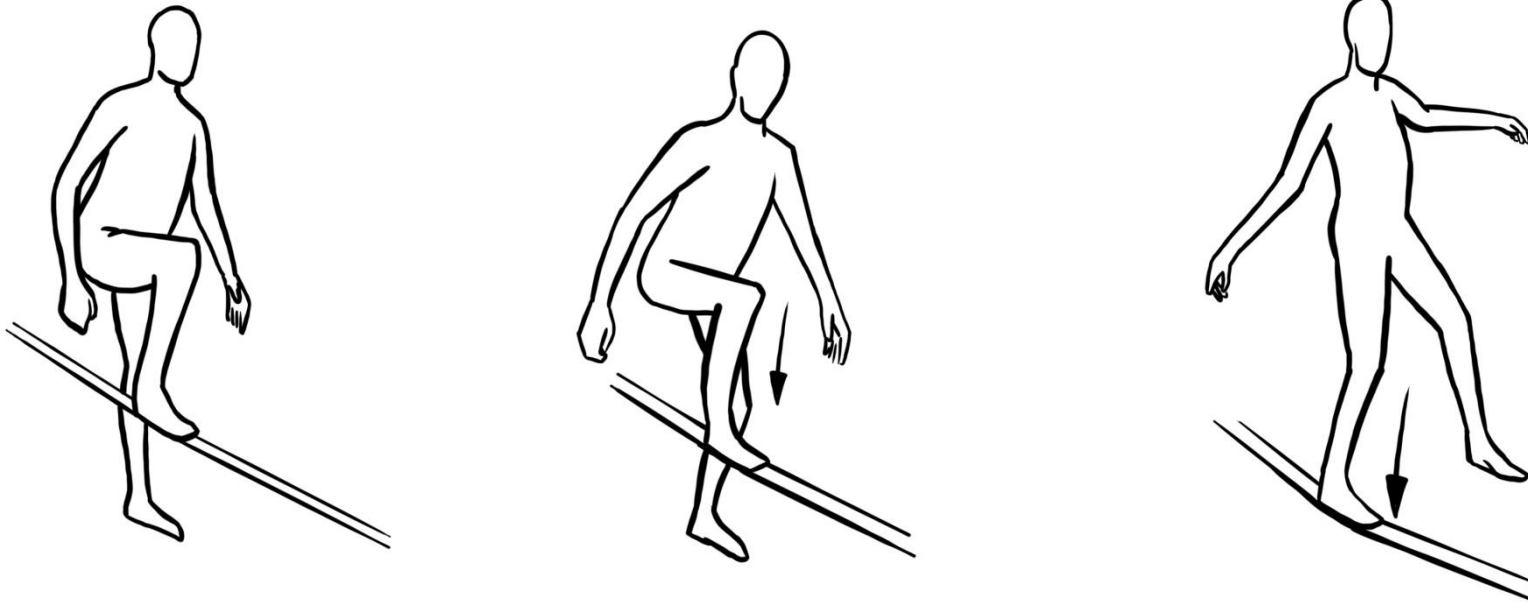
Die Slackline wird gespannt – die Fixpunkte sollten in Kniehöhe gewählt werden – in einem Abstand von 5 bis max. 10 Metern. Für Anfänger ist eine Breite der Slackline von 3,5 bis 5 cm zu empfehlen.

Tipp: Nicht zu fest spannen – auch nicht zu locker. Man entwickelt sehr schnell ein Gespür dafür!



## Der erste Move

Du steigst mit einem Fuß auf die Slackline und drückst dich ab. Vom Gefühl her ist es ein nach unten Drücken des Fußes.



Am Anfang wackelt das Bein, aber schon recht bald können deine Muskeln Stabilität erzeugen.

### Tipps:

- Die ganze Fußsohle gleichmäßig belasten. Barfuß entwickelst du schneller ein sicheres Gleichgewichtsgefühl.
- Fixiere mit den Augen einen Fixpunkt vor dir (am besten den Montagepunkt der Slackline).
- Stelle den freien Fuß hinter das Standbein – so erzielst du eine Stabilisation.



## Die ideale Körperhaltung

Eigentlich trifft der eher statische Begriff „Körperhaltung“ nicht den Kern des Slacklinens: Balancieren ist niemals statisch, sondern immer dynamisch, auch wenn es bei echten Könnern sehr ruhig und stabil aussieht!

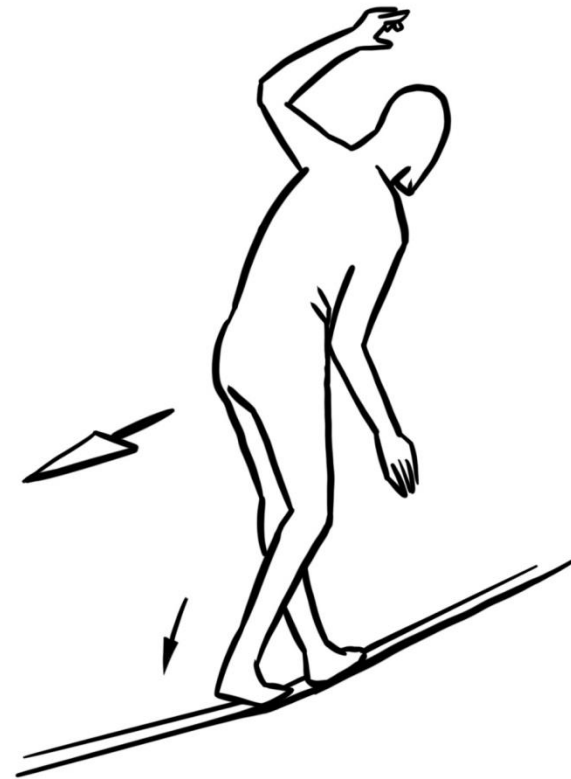
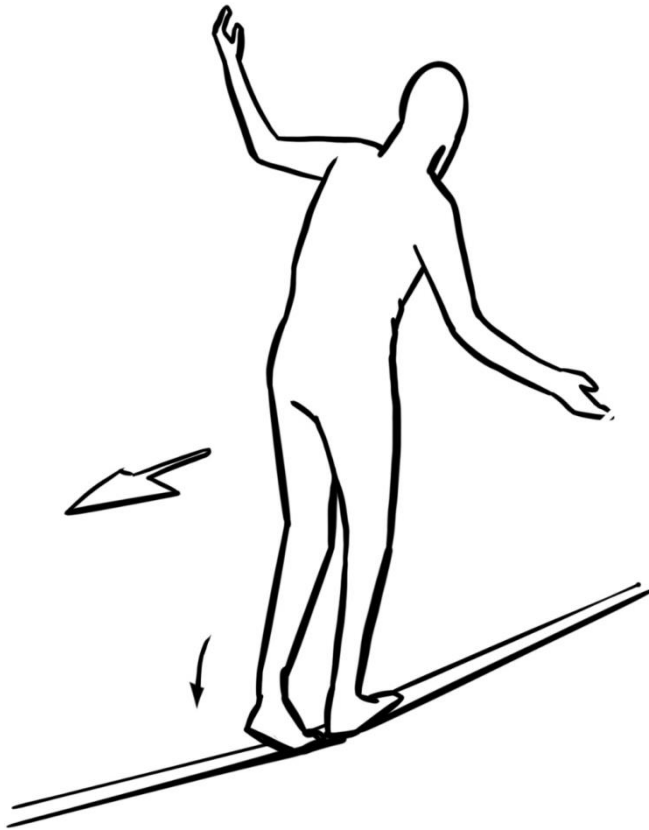


### Tipps:

- Bewege deine Hände eher hoch, zumindest in Höhe deiner Schultern.
- Nicht nach unten (auf deine Füße, die Slackline) schauen.
- Oberkörper aufrecht halten (kein „Katzenbuckel“, kein „Hohlkreuz“).
- Beine nicht durchstrecken, Knie leicht gebeugt.
- Die Hüfte ist auch leicht gebeugt und bewegungsbereit.
- Keine allzu schnelle Schrittfolge: Langsam Schritt für Schritt gehen und ruhig, aber bestimmt belasten. Und nochmals: Nicht nach unten schauen!

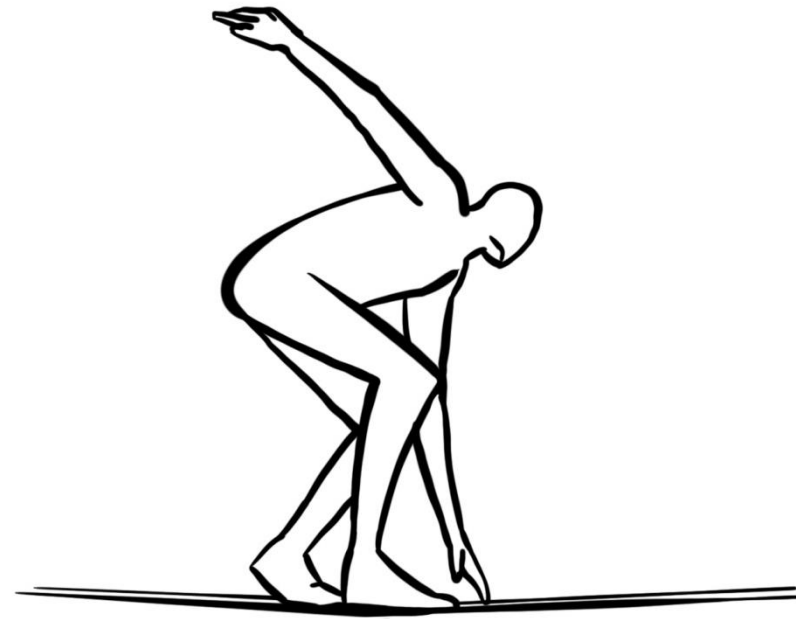
Hilfestellung: Du kannst dich am Anfang an der Schulter einer am Boden stehenden Person abstützen. So entwickelst du schnell Vertrauen in die instabile Unterlage.

## Tricks für leicht Fortgeschrittene – rückwärtsgehen



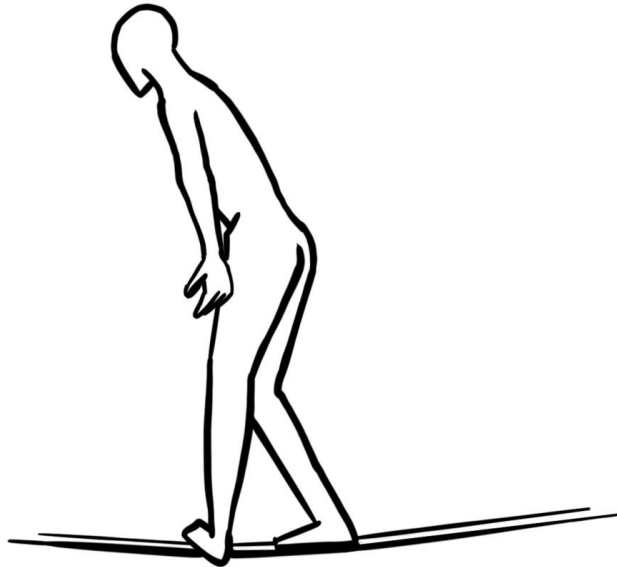


## Tricks für leicht Fortgeschrittene – mit der Hand die Slackline berühren

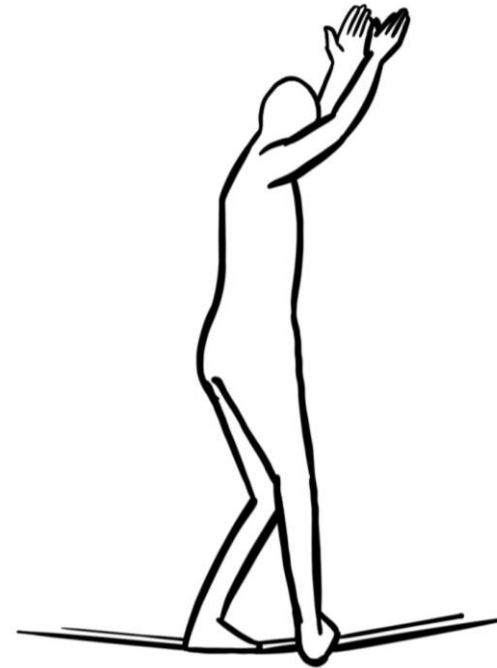


## Tricks für leicht Fortgeschrittene – Drehung um 180 Grad

Entweder auf beiden Fußballen gleichzeitig



oder den vorderen Fuß quer auf der Slackline aufsetzen,  
kurzes Belasten



Anschließend Drehung des bisherigen Standfußes um 180 Grad – neuerliches Belasten des jetzt gedrehten Fußes.  
Bewegungsgefühl: energisch gerade nach unten drücken.