

Slackline – eine methodische Annäherung

Mehr Handlungsspielraum durch methodische Hilfen

(Kroiß, A., Eigenschenk, B. & Thomann, A.)

Slacklines ist eine faszinierende Sportart: für Kinder hat es einen Hauch von Zirkusakrobatik, Skifahrer sehen in dem federnden Band ein potentiell Traininggerät, Physiotherapeuten laufen Gefahr ihre Therapiekreisel in die Ecke zu stellen, für manche ist es eine Art Yoga, für die meisten jedoch reiner Selbstzweck, auf dem wackligen Band um das Gleichgewicht zu ringen und sich an Tricks zu versuchen. Gerade wegen dieser breiten Palette an Anwendungsmöglichkeiten hat das moderne Seiltanzen die Kreise der Kletterer verlassen und über die letzten Jahre einen Triumphzug in Parks, Schulhallen, Trainingszentren und Gärten angetreten.

Interessierte, die das erste Mal mit dem Slacklines in Kontakt kommen stellen oft die Frage, für wen das Gerät geeignet sei und welche Voraussetzungen man mitbringen müsse. Der allgemeine Konsens lautet diesbezüglich, dass es keine Einschränkungen gibt und die Sportart nicht mehr nur Artisten oder Profisportlern vorbehalten bleibt. Jeder der sich in guter körperlicher Verfassung befindet kann ab einem Alter von 5 Jahren das Slacklines erlernen. Weniger Einigkeit gibt es wenn man sich mit dem „Wie“ des Erlernens auseinandersetzt und die Frage nach der passenden methodischen Herangehensweise stellt.

Vor allem, da am Anfang des Erlernens einer neuen Sportart, ja die spektakuläre Zielform besticht und begeistert, wird oft auch unmittelbar diese Form der Bewegung versucht, also das freie Laufen über die gespannte Leine imitiert oder gleich einige Tricks nachgeahmt (siehe auch Bewegungserziehung 3/2009). Bei einer so schweren bzw. koordinativ anspruchsvollen Übung wie dem Slacklines, bei dem vor allem auch die Gewöhnung an das schnell schwingende Band eine Rolle spielt, endet man dabei jedoch erstaunlich schell wieder auf festem Boden. Die etwas talentierteren und ausdauernderen Aspiranten gewöhnen sich dabei schneller an die Flexibilität des Bandes und schaffen es bald auch einige Schritte frei zu bewältigen. Auf andere wirkt dies demotivierend und nicht zu selten führt der mangelnde Erfolg vorschnell zur Aufgabe bzw. zu dem Urteil, dass dies den Könnern vorbehalten sei.

Dabei konnte in zahlreichen Kursen die Erfahrung gemacht werden, dass methodische Hilfen keineswegs das Freiheitsgefühl des Slacklinens einschränken und Lernende in zu starre Bahnen lenken. Vielmehr wird durch den gewonnen Handlungsspielraum die Kreativität gefördert. Erst durch die Vereinfachung der Bewegungsform entsteht überhaupt die Möglichkeit, sich selbst Aufgaben zu stellen die dem eigenen Können angemessen sind. Die Wahl von variablen Hilfestellungen führt dazu, dass auch weniger talentierte Aspiranten/Schüler sich auf das Sportgerät wagen, die Motivation behalten und nicht von den schneller Lernenden zu sehr unter Druck gesetzt werden. Durch die längere Kontaktzeit auf dem Band können sie sich frei von Versagensangst an die ungewohnten Schwingungen des Bandes gewöhnen und gleichwohl über Zwischenziele die Endform des freien Bewegens auf der Leine erlernen.

In der noch jungen Disziplin des Balancierens auf der Slackline existiert bislang noch kein Lehrbuch das eine methodische Herangehensweise beschreibt. In der wenigen Slackline-spezifischen Literatur werden zwar einige zweckmäßige Grundtechniken und Tricks aufgeführt, nach Übungssammlungen oder methodischen Wegen die auch für Kurse eingesetzt werden können muss man jedoch lange suchen. Meistens haben sich die Sportler das Balancieren durch hartnäckiges Üben autodidaktisch beigebracht und auch bei vielen Slacklineneulingen ist zu beobachten, dass sofort die Endform des freien Gehens angestrebt wird.

Natürlich besteht die Möglichkeit, es einfach auszuprobieren, doch im Falle einer so schwierigen Disziplin kann aus „try and error“ sehr leicht ein „Lernen durch Schmerz“ werden oder zu schneller Frustration führen. Die mittlerweile mehrjährige Erfahrung und Lehrtätigkeit der Autoren hat gezeigt, dass mit den richtigen Vorübungen und Lernhilfen schneller Erfolge erzielt werden können und insbesondere bei inhomogenen Gruppen wie Schulklassen, die Motivation auch bei langsamer lernenden Schülern hoch gehalten wird.

Die methodische Herangehensweise die im Folgenden vorgestellt wird basiert auf einer Arbeit zum Thema „Slacklinen im Schulsport“ (Kroiss, 2007) und wurde teils aus Werken zu Gleichgewicht und Seiltanz übertragen, sowie durch viele eigene Überlegungen und Erfahrungen aus der Praxis erweitert. Je nach Alter und motorischer Begabung der Lernenden kann die Übungssammlung selbstverständlich gekürzt, abgewandelt oder auch erweitert und damit an den Lernfortschritt der Gruppe angepasst werden.

1 Grundlagen und Vorübungen

Wenn die Schüler gleich auf die Leinen klettern, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sie sofort wieder herunterfallen. Ohne die notwendige Ruhe, Konzentration und gewisse motorische Grundlagen ist es sehr schwierig, das Slacklinen zu erlernen. Daher macht es Sinn, den Schülern mit einigen Vorübungen eine gute Ausgangsbasis zum Balancieren zu verschaffen und sie gleichzeitig auf das notwendige Konzentrationsniveau zu bringen. Ein passendes Aufwärmprogramm ist dabei natürlich Voraussetzung, denn „Erwärmte und vorgedehnte Muskeln begünstigen die Standregulation“ (Hirtz, Hotz & Ludwig, 2000, S. 83).

Man kann sich mit einfachen Mitteln an die wackelige Slackline herantasten. Viele „Vorbereitende Übungen für das Seillaufen sind Körpergleichgewichtsübungen“ (Treiber, 1994, S.81). Um auf der Leine zu gehen, benötigt man drei verschiedene Grundfertigkeiten: zunächst muss man auf einem Bein stehen können, dazu kommt die schmale Unterstützungsfläche, auf der man balancieren soll. Nicht zuletzt befindet man sich in einer gewissen Höhe und nicht mehr auf sicherem Boden. Zu diesen drei Grundfertigkeiten folgt nun ein ausführlicher Übungspool, aus dem man je nach Altersstufe und Niveau auswählen kann.

1.1 Stehen auf einem Bein

Zielsetzungen beim Stehen auf einem Bein sind das Erfühlen der kausalen „Zusammenhänge von Wahrnehmung (des (...) Gleichgewichtszustandes) und Bewegung“ (Hirtz et al., 2000, S. 81), also dem Ausgleichen, um das Gleichgewicht zu erhalten oder wiederherzustellen. Bei immer schwieriger werdenden Aufgaben soll sich ein funktionelles „Zusammenspiel von Wahrnehmung und Motorik entwickeln“ (ebenda). Für alle Übungen zum sicheren Einbeinstand gibt man nach Treiber (1994, S. 82f) und Hirtz et al. (2000, S. 81) folgende Anweisungen:

- Übe barfuss, damit das Standbein einen intensiveren Bodenkontakt hat.
- Versuche jeweils etwa 10 Sekunden zu stehen, wechsele dann auf das andere Bein!
- Die ganze Fußsohle soll immer den Boden berühren und die Fußmuskulatur soll nicht verkrampft sein.
- Fühle, wie du dein Ungleichgewicht mit den verschiedenen Sinnen wahrnimmst!

Übungen zum Stehen auf einem Bein

- Stehen auf einem Bein
- Stehen auf einem Bein mit verschränkten Armen
- Stehen auf einem Bein, Spielbein mit den Händen fixiert
- Stehen auf einem Bein mit Kopf im Nacken
- das gestreckte Spielbein vor-, seit- und rückschwingen
- Stehen auf einem Bein mit geschlossenen Augen
- das Spielbein nach hinten oben führen zur Waage
- das Spielbein innen am Knie abstützen und mit dem Standbein auf die Zehenspitzen gehen, kurz halten
- Stehen auf einem Bein auf Weichbodenmatte und Störung durch hüpfenden Partner
- Einbeinstehen auf Medizinball

1.2 Balancieren auf schmaler Stützfläche

Die zweite Übungssammlung hat als Zielstellung, das (Un-) Gleichgewicht beim Balancieren auf schmaler Stützfläche zu erkennen und erfühlen. Dabei sollen die Schüler individuelle Problemlösungsstrategien entwickeln, ihre eventuelle Angst überwinden und „Lust und Freude am Bewältigen der komplexen und komplizierten Gleichgewichtsansforderungen“ (Hirtz et al., 2000, S. 84) gewinnen. Damit wäre schon ein großer Schritt hin zum Balancieren auf der schmalen Slackline getan. Die beiden ersten Hinweise zur Übungsausführung gelten dann später fast genauso auf der Leine:

- Oberkörper ruhig halten, Bauch anspannen, Knie leicht beugen!
- Schau zuerst auf einen festen Punkt vor deinen Füßen und fixiere später einen Punkt auf Köpfföhe!
- Langsame und kontrollierte Übungsausführung!

Übungen zum Balancieren auf schmaler Stützfläche

- Gehen auf Linien am Boden (ruhig und gleichmäßig gehen)
- Gehen auf einem am Boden liegenden Band oder Seil (bei jedem Schritt kurz auf einem Bein innehalten)
- Gehen und Laufen auf der Turnbank vw, rw, sw

- Beidbeiniges und Einbeiniges Hüpfen auf der Turnbank (am Ort, vw, rw)
- Jeweils auf der Schwebekante (=umgedrehte Turnbank)
- Jeweils auf der schrägen Bank auf- und abwärts
- Gehen auf der Wippe (Langbank in der Mitte auf Kastenteilen)
- Stehen und Gehen auf einer Turnbank, die auf der Weichbodenmatte liegt

1.3 Balancieren auf erhöhter Stützfläche

Manche Schüler haben etwas Respekt vor der Höhe und trauen sich deshalb nicht sofort auf eine Slackline. Die folgenden Übungen haben das Ziel, das (Un-) Gleichgewicht auch unter leichter nervlicher Belastung, der Angst zu fallen, zu erspüren. Schüler sollen wieder ihre Angst überwinden und den Reiz darin erkennen, eine Aufgabe zu bewältigen und daran Spaß zu finden. Höhere Aufbauten sind dabei natürlich mit Matten abzusichern.

- Schaue auf einen Punkt nach vorne, nicht nach unten!
- Spüre dein Gleichgewicht schon in den Fußgelenken!
- Oberkörper aufrecht halten und Knie leicht beugen!
- Erster Durchgang mit Hilfestellung!

Übungen zum Balancieren auf erhöhter Stützfläche

- Gehen (vw, rw, sw) über Turnbank, die auf zwei kleinen Kästen steht
- Gehen über Schwebebalken
- Gehen über Reckstange, die auf zwei kleinen (großen) Kästen liegt
- Gehen über umgedrehte Turnbank auf Kästen (bei jedem Schritt auf einem Bein stehen)
- Gehen über Barrenholme

Wenn die Schüler aus jedem Angebot nun einige Balancierübungen durchgeführt haben, so sind sie sowohl motorisch, als auch kognitiv bestens auf den ersten Kontakt mit der wackeligen Leine vorbereitet.



Balancieren rw auf Schwebekante

2 Slackline - Technik

2.1 Grundstellungen

Brown & Buckingham haben schon 1931 (S.35) relativ knapp eine Methodik zu einem ähnlichen Thema beschrieben:

„Fixiere deinen Blick auf einen festen Punkt ein Stück entfernt, sagen wir das andere Ende des Seils, und versichere dich, dass jeder Fuß zentral auf dem Seil platziert ist. Es gibt nur noch sehr wenig, dass man über die Methodik der Straffseilarbeit sagen könnte. Der Rest ist einfach eine Frage der Übung – und noch mehr Übung.“

Ganz unrecht haben sie damit nicht, dennoch sollen in diesem Rahmen zumindest die Grundtechniken des Slackline-Gehens etwas detaillierter erfasst werden. Die erste und auch gleich recht schwierige Zielform ist das freie Stehen in zwei verschiedenen Ausprägungen, nämlich einbeinig und beidbeinig. Bei beiden Varianten ist die zugrunde liegende Körperposition gleich.

Grundstellung im Überblick

- Füße längs zur Leine
- Knie leicht gebeugt
- Oberkörper aufrecht
- Blick auf einen festen Punkt gerichtet
- Muskulatur entspannt
- Arme angehoben und gebeugt



Grundstellung beidbeinig

Ob man barfuss oder mit Schuhen geht ist Geschmackssache. Ohne Schuhe hat man mehr Gefühl für die Leine, Schuhe mit möglichst dünner und glatter Sohle erleichtern Drehungen und schützen vor Scherben auf dem Boden (vgl. Zak, 2005, S. 55). Um viel Kontaktfläche mit der Leine zu haben und damit mit mehr Krafteinsatz auf Wackler reagieren zu können, hat es sich durchgesetzt, die Füße „in Linie mit der Leine“ (Balcom, 2005, S. 60) zu stellen. Die Ferse steht dabei mittig auf der Leine, der große Zeh auf einer, der Rest auf der anderen Seite. Ähnlich wie beim Skifahren versucht man am Fußballen Druck zu spüren, damit der Körper-

schwerpunkt nicht zu weit nach hinten gerät. Im Sprunggelenk muss der Sportler Spannung aufbauen, so rutscht er nicht seitlich vom Band und kann Schwingungen besser kontrollieren. Durch leicht gebeugte Kniegelenke wird zum einen der Schwerpunkt abgesenkt, um weniger leicht aus dem Gleichgewicht zu geraten. Zum anderen ist die Ausgangsstellung für Ausgleichsbewegungen besser und Schwingungen werden nicht direkt auf den Oberkörper übertragen. Aus demselben Grund soll die Muskulatur in Oberschenkel und Hüfte entspannt sein, denn verkrampfte Muskulatur kann weder Energie aufnehmen, noch reagierende Bewegungen ausführen. In diesem Zusammenhang kann man Anfängern als Aufgabenstellung geben, bewusst Bewegung in die Arme zu bringen, um nicht verkrampft auf der Leine zu stehen. In der Tat hilft ein entspannter, aber aufrechter Oberkörper und ein gehobener Kopf, die richtige Position zu behalten. Fixiert man zusätzlich noch den Blick auf einen festen Punkt am Ende der Leine, dann beruhigt man den visuellen Anteil des Gleichgewichtssinnes und kann besser die Balance halten.

Verliert man diese doch manchmal, dann haben die Arme die größte Ausgleichsfunktion: sie sind in der Grundstellung leicht abgewinkelt seitlich in Brust- bis Schulterhöhe, denn so hat man Bewegungsfreiheit in alle Richtungen und kann den Schwerpunkt entsprechend verlagern.

Anfangs ist oft das beidbeinige Stehen leichter, denn dabei zittert die Slackline nicht so stark. Allerdings hat man nur die beiden Arme zum Ausgleichen, die Hüfte würde die Grundposition zu stark verändern. Nimmt man einen Fuß von der Leine, kann man mit drei Extremitäten reagieren, aber die Schwingungen sind auch stärker. Letztendlich ist jedoch das sichere Stehen auf einem Bein der Schlüssel zu allen weiteren Techniken.



Grundstellung einbeinig

2.2 Vorwärtsgehen

Eigentlich kann Vorwärtsgehen nicht so schwer sein und auch Carpenter (o.J., Abs. 19) sagt: "It's just one foot in front of the other." Doch wenn man die ersten Schritte versucht, werden vermutlich die Beine noch stark zittern. Hier kann es hilfreich sein, auch beim Weitersteigen die Knie zusammen zu lassen, dadurch halten sich die Beine gegenseitig ruhig. Wenn man schnell steigt und nur kleine Schritte macht, braucht man den Schwerpunkt nicht weit zu

verschieben. Hat man wegen des Wackelns Probleme, die Leine wieder zu treffen, ist es hilfreich, den Fuß von der Seite zur Leine zu führen.

Die schnellsten Erfolgserlebnisse wird man an einem ganz bestimmten Punkt der Slackline erzielen, dem so genannten „Sweet-Spot“. Dies ist der Bereich mit den angenehmsten Schwingungseigenschaften, denn nahe den Fixpunkten schwingt die Leine mit hoher Frequenz und in der Mitte mit großer Amplitude. Die beste Stelle ist bei etwa einem Viertel der Leine, auf einer 6 m Leine wäre sie bei etwa 1,5 m.

2.3 Fehlerbilder und Korrektur

Bei Neulingen auf der Slackline treten eine Reihe von Bewegungsfehlern gehäuft auf. Viele Schüler tendieren dazu, die Füße quer auf die Leine zu stellen, was eine effektive Standregulation erschwert. Andere richten ihren Blick nur auf die Füße, dadurch wird ihre ganze Körperposition verschlechtert. Zak (2005, S. 55) stellt fest: „Die meisten Anfänger stehen so auf der Leine, als ob sie einen Stock verschluckt hätten“. Oft sind die Knie durchgestreckt und die gesamte Muskulatur ist verkrampft. Besonders zu Beginn der Stunde haben einige Schüler Schwierigkeiten, ihre innere Ruhe zu finden und sich auf die Balancieraufgaben zu konzentrieren. Nach einer gewissen Übungszeit löst sich dieses Problem aber immer mehr, wenn sie erkennen, dass manche Aufgaben nur mit Konzentration zu lösen sind. Besonders die mutigeren und auch die jüngeren Schüler neigen dazu, die Übungen zu schnell und dadurch unsauber auszuführen, weil sie schnell auf die andere Seite der Slackline wollen.

Häufige Anfängerfehler

Füße quer zur Leine

-> Standregulation im Fußgelenk erschwert

Blick ist auf die Füße gerichtet

-> gesamte Körperposition zu weit nach vorne gebeugt

Knie sind durchgestreckt, gesamte Muskulatur ist verkrampft

-> Schwerpunkt zu hoch, Ausgleichsbewegung erschwert

Schüler versuchen möglichst schnell das andere Ende zu erreichen

-> unsaubere Übungsausführung

Fehlerkorrektur:

- die Füße in Richtung der Leine stellen
- Kopf hoch und vorne einen Fixpunkt suchen (evtl. Bild an Fixpunkt kleben!)
- Knie leicht beugen, Fußballen auf die Leine drücken
- auf der Slackline stehend tief ausatmen und locker werden
- langsame Übungsausführung
- vor dem Aufsteigen mehrmals tief durchatmen

3 Methodik

Der hier beschriebene methodische Weg reicht vom ersten Kontakt mit dem neuen Sportgerät durch darauf Sitzen und bis hin zum Begehen einer Slackline ohne Hilfestellung. Die aufgelisteten Übungen sind dabei nicht als „starre“ methodische Reihe zu verstehen, sondern können in Schwierigkeit und Reihenfolge variiert und auch gut als Stationsbetrieb umgesetzt werden. Übungen mit Partnern als Hilfe wechseln sich mit freien Übungen oder Geräteunterstützung ab, denn Schüler wollen gerne auch alleine und ohne Ablenkung üben. Durch den Stationsbetrieb, die variabel einsetzbaren Hilfen und den dadurch ermöglichten Handlungsraum entsteht eine Spielwiese an Bewegungsmöglichkeiten, die es den Schülern erlaubt, unabhängig von ihrem persönlichen Können Erfolge zu erleben und ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. Nichtsdestotrotz sollte auch von Anfang an das freie Gehen ohne methodische Hilfen versucht werden, denn: auch das richtige „Absteigen“ von der Leine muss geübt werden.

Der Weg ist sehr ausführlich und beinhaltet viel mehr Übungen als es in anderen Sportarten der Fall ist. Dies liegt in der Natur der Gleichgewichtssportart Slackline begründet, bei der man keine schwierigen Techniken erlernen, sondern ein Gefühl für die Leine und den eigenen Körper entwickeln muss. Solche Lernschritte dauern genau wie die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten wegen der Anpassungs- und Steuerungsprozesse im Körper relativ lange und benötigen eine konzentrierte Grundeinstellung. Deshalb gilt für jeden der beschriebenen Schritte die Anweisung von Balcom (2005, S. 57f): „Bevor man auf die Leine steigt, muss man sich sammeln. (...) Wenn man seine innere Balance findet, hat man viel mehr Kontrolle.“

- **Sitzen** auf der Leine mit Hilfestellung

um ein erstes Gespür für die Leine und deren Schwingungen zu entwickeln.

- in Richtung und quer zur Leine sitzen
- darauf wippen und schwingen

- Gehen mit **zwei Hilfestellungen**

Die Schüler steigen mit aktiver Hilfestellung (an den Händen fassen) über einen Kasten nahe eines Fixpunktes auf die Leine, lernen das Gerät kennen und unternehmen erste Geh- und Stehversuche mit den Aufgaben:

- Beidbeinig stehen,
- Grundstellung erlernen
- Einbeinig stehen
- Gehen mit aktiver Hilfestellung
- Augen schließen und Gleichgewicht erspüren, Verhalten der Leine fühlen
- Mehrmals hin und her gehen
- immer wieder stehen bleiben und auf einem Bein stehen
- Partner geben weniger Hilfen



Gehen mit zwei Hilfen

- **Barrengasse**

Mit diesem Aufbau können Schüler sehr einfach das freie Stehen und Gehen angstfrei ausprobieren und ohne Hilfe erproben, da sie beidseitig ein Geländer haben. Daran können sie sich nach Bedarf festhalten. Sie steigen über einen Kasten am Ende der Barrengasse auf die Slackline.

- mit Festhalten langsam drüber balancieren,
- auf die richtige Körperposition achten
- eine Hand lösen, dann beide
- Wippen mit Festhalten
- einbeinig/beidbeinig stehen



Schüler in der Barrengasse

- **Sitzen** auf der Leine ohne Hilfestellung

Das Sitzen auf der Leine ist eine gute Möglichkeit, ohne Hilfestellung die richtige Ausgleichsbewegung mit den Armen zu erlernen, die durch die Hilfen oft eingeschränkt werden.

- am Sweet-Spot auf einer Pobacke sitzen, in Richtung Fixpunkt schauen
- einen Fuß auf die Leine setzen, zweiten vom Boden lösen
- richtiges Ausgleichen mit großen Armbewegungen und zweitem Bein



Sitzen auf der Leine

- **Schnell-Start** mit zwei Hilfen

Mit dem Erlernen des direkten Aufsteigens auf die Leine muss man nicht mehr an den zitterigen Enden beginnen, sondern kann gleich am Sweet-Spot starten. Dabei steht ein Fuß unbelastet auf der Leine, das andere Bein auf gleicher Höhe ganz nahe daran, so dass es das Band berührt und ruhig hält. Dann bringt man mit ein bisschen Schwung aus den Armen den Schwerpunkt über die Slackline und setzt den zweiten Fuß gleich hinter den ersten.

- einige Versuche mit aktiver Hilfestellung
- mit passiver Hilfe versuchen, um auch das sichere Absteigen zu üben
- auch mit schwachem Bein üben
- aufsteigen, einbeinig stehen, gehen und Übungen wie oben



Schnellstart (ohne Hilfestellung)

- **Zwei Stöcke** als Hilfsmittel

Gymnastikstäbe oder ähnliches sind tolle Hilfsmittel, um „freies“ Gehen ohne Hilfestellung zu ermöglichen. Damit können sich die Schüler selbst helfen und differenziert nach Leistungsstand entweder die Stöcke nur im Notfall belasten oder sich immer etwas abstützen. Aufgaben:

- Am Ende über Kasten aufsteigen, gehen
- Schnell-Start
- beidbeinig stehen, einen Stock abheben (beide)
- einbeinig stehen, Stöcke abheben
- rückwärts gehen
- umdrehen versuchen



Schülerin mit 2 Stöcken

- **Hilfsseil**

(= „Rookie-Rope“, ein ca. 2,5 m über der Slackline gespanntes Seil mit zwei durch Karabiner befestigte je 1 m lange Seilstücke oder ein lose durch den Karabiner geführtes Seilstück)

Ein sehr beliebtes und effektives Hilfsmittel sind überkopf befestigte Halteseile, an denen sich die Schüler festhalten können. Mit den Seilstücken in den Händen sind die Arme fast schon frei beweglich und somit richtige Ausgleichsbewegungen möglich. Die Schwierigkeit ist an der Station leicht dosierbar: je weiter unten man greift und je weniger man sich festhält, umso schwieriger wird es. Die nächste Steigerung ist dann mit nur mehr einem Hilfsseil zu gehen oder ein Seilstück frei beweglich durch den Karabiner zu führen.

- Am Ende aufsteigen, Hilfsseile weit oben greifen, gehen
- Hilfseile weiter unten greifen, nur mit drei Finger greifen
- einbeinig, rückwärts, drehen
- analog mit einem Hilfsseil



Rookie Rope



Durch tieferes Greifen am Hilfsseil kann die Schwierigkeit erhöht werden



Mit einem Hilfsseil

• Eine Hilfestellung

Nach zuletzt zwei Übungen ohne Partnerunterstützung greift man hier wieder auf eine Hilfestellung zurück. Nach so vielen Übungen hat diese aber nur noch eine passive Rolle. Ein Helfer kann bei folgenden Aufgaben immer weniger Hilfen geben.

- Schnell-Start mit einer Helferhand
- gehen und stehen, rückwärts gehen
- mit nur einem Finger als Hilfe
- mit Finger auf Handfläche des Partners stützen



Gehen mit einer Hilfestellung

- **Alleine**

Der Partner fungiert hier nur mehr als Sicherheitsstellung und greift lediglich bei unkontrollierten Abgängen ein. Man beginnt nicht an einem Ende, sondern direkt mit Schnell-Start am Sweet-Spot. Öfter wieder absteigen zu müssen hat auch seinen Sinn in der Methodik; das sichere Heruntersteigen wird erlernt und gefestigt. Sicher bedeutet in diesem Zusammenhang, dass man die Slackline seitlich am Fuß vorbei schnellen lässt und damit verhindert, dass die Leine den Fuß nach oben schwingt und die Person von der Leine weg schleudert. Ab diesem Stadium greift nun doch wieder die Methode von Brown & Buckingham (1931, S. 35): „Der Rest ist einfach eine Frage der Übung – und noch mehr Übung.“ Man verbessert sich – buchstäblich – Schritt für Schritt und wird bald mehrere Schritte aneinanderhängen, eine halbe Slackline begehen, dann eine Ganze. Und „Wenn du sicherer wirst, versuche einige einfache Tricks wie zum Beispiel Umdrehen auf einem oder zwei Füßen, niederknien“ (ebenda, S. 32) usw. Schnell werden weitere Tricks folgen.

Differenzierungsmöglichkeiten

Bei allen beschriebenen Stationen kann die Schwierigkeit nach ersten Lernfortschritten angehoben werden:

- bei der Hilfestellung nur noch mit einem Finger auf der Hand abstützen
- in der Barrengasse beide Hände loslassen
- Stöcke möglichst lange angehoben lassen, dann nur noch einen Stock
- Hilfsseil immer weiter unten greifen

Durch diese Variationsmöglichkeit in der Übungsausführung ist es dem Übungsleiter möglich, die Schwierigkeit an den Lernfortschritt der Gruppe und sogar des jeweiligen Schülers anzupassen. Die verschiedenen Aufbauten müssen dazu nicht umgebaut werden. Lernen die Schüler langsamer, so ist es kein Problem, mit verstärktem Einsatz von Hilfen mehr Übungen durchzuführen und damit den Lernweg zu verlängern. Bei Schülern die schneller lernen, kann man bereits nach wenigen Übungen die Schwierigkeit erhöhen oder die Station wechseln. Zudem können die Kinder selbst die Schwierigkeit variieren, indem sie die angebotenen Hilfen eben mehr oder bereits weniger benutzen.

Somit findet Slacklinien durchaus Verwendung für alle Altersgruppen. Nach einer Sportart, deren Anwendungsbereich von der Grundschule bis hin zu Leistungssportlern (als Trainingsgerät) reicht, muss man sonst lange suchen.

4 Tricks

In der Arbeit mit Schülern und Jugendlichen hat sich gezeigt, dass es sehr motivierend ist, immer neue, einfache Tricks in den Lernweg einzubauen. Ob die Schüler dazu schon die notwendigen Voraussetzungen besitzen ist dabei eher nebensächlich. Es geschieht oft, dass begabte Anfänger „die wildesten Sprünge wie 180-Grad-Drehungen (...) auf der Line [stehen], ehe sie auch nur zwei Schritte gehen können“ (Hartberger, 2005, S. 109). Dennoch gelten beim Erlernen neuer Techniken didaktische Prinzipien wie Elementarisierung. Als effektiv hat sich folgende Reihenfolge herausgestellt:

- erst am Boden Tricks einüben (z.B. auf Linien am Turnhallenboden)
- auf (umgedrehter) Turnbank üben
- mit Hilfestellung auf der Slackline
- mit Sicherheitsstellung „on line“

Rückwärtsgehen

Wenn man das Vorwärtsgehen einigermaßen beherrscht ist es nicht schwierig, sondern nur ungewohnt, allerdings neigt man dazu, das Gewicht eher auf die Fersen zu verlagern. Hier sollte drauf geachtet werden, dass der Schwerpunkt trotzdem über dem Fußballen bleibt.

Gleiten

Eine sehr gute Übung ist es, vorwärts (oder rückwärts) mit Nachstellschritten über die Leine zu rutschen. Beide Füße bleiben in ständigem Bandkontakt, also kann man nicht mit einem Bein ausgleichen und es ist etwas schwieriger als das normale Gehen.



Gleitschritt

Crossover Start

Der Crossover Start ist eine Variante zum Schnell-Start, bei der man nicht mit dem bandnahen Fuß aufsteigt, sondern mit dem Äußeren. Dadurch kann man mit einem bestimmten Fuß aufsteigen und auch einmal das schwächere Bein üben ohne erst unter oder über die Slackline zu müssen.



Crossover

Quer sitzen

Man sitzt mit Schultern parallel zur Slackline und hat die Beine leicht abgewinkelt oder gerade ausgestreckt. Anfangs hält man sich seitlich fest, später kann man versuchen das Band loszulassen. Dieser Trick ist, zusätzlich zum Bauchmuskeltraining, auch eine Vorübung zum quer Stehen, da man nicht mehr den Fixpunkt fixieren kann. Die Sicherheitsstellung steht bei dieser Übung hinter dem Slackliner, um einen Sturz auf Hinterkopf und Rücken zu verhindern.



Quer sitzen

Wippen

Wenn man durch Beugen und Strecken der Beine die Leine nach unten drückt, kann man ihre Elastizität ausnutzen und darauf wie auf einem Trampolin wippen. Es ist ein- und beidbeinig möglich und bringt ein sehr gutes Gefühl für die Slackline.

Board Position

Bei dieser Stellung, ähnlich der Position auf einem Surf- oder Snowboard, wird der Körperschwerpunkt weit abgesenkt. Der hintere Fuß steht quer zur Leine, der Oberkörper wird trotz dieser schrägen Fußstellung nach vorne ausgerichtet.

Greift man mit einer Hand an die Leine kann man diese Übung zu einem „Grab“ erweitern.



Board Position

Gehen vom und zum Fixpunkt

Das erste und letzte Stück einer Slackline ist wegen oben erwähnter Schwingungseigenschaften ganz anders zu begehen als die Mitte. Um eine komplette Leine zu bewältigen, muss man aber auch die Randstücke meistern, darüber hinaus ist es ein hervorragendes Training, um sich an verschiedene Schwingungen anzupassen.

Sprungstart

Das Aufspringen mit Anlauf ist ein guter Trick, der schwerer aussieht als er ist. Doch birgt er ein gewisses Verletzungspotential, weshalb ein schrittweises Erlernen sinnvoll ist. Voraussetzungen dafür sind Wippen auf der Leine und schräg stehen („Board Position“). Zunächst übt man das schräg aufsteigen, bei dem man (von rechts beschrieben) in flachem Winkel an die Leine geht. Mit dem rechten Bein erfolgt ein Auftaktschritt und mit dem linken (line-nahen) Fuß steigt man nach vorne auf (Fuß quer zur Leine). Dann setzt man den rechten Fuß davor und steht schräg auf der Slackline, dabei ist auf breite Beinstellung und tiefe Körperposition zu achten. Dieses Aufsteigen übt man jetzt immer schwungvoller, bis man aufspringt. Am einfachsten ist es näher an den Fixpunkten, da man dort nicht so große Schwingungen abfangen muss.



Sprung-Start mit Hilfestellung

Dropknee

Der Kniefall ist ein weiterer schöner Trick, bei dem man „nur“ beidbeinig stehen können muss. In leichtem Ausfallschritt geht man tief und berührt mit dem hinteren Knie die Leine. Wenn man das bei jedem Schritt macht, entsteht ein „Telemark-Gang“.



Dropknee

Die Möglichkeiten für Tricks und Variationen sind endlos. Die Kinder können dabei ihrer Fantasie freien Lauf lassen und eigene Tricks entwickeln. Im Folgenden werden noch einige Anregungen dargestellt:



Liegen

Drehungen

verschränkte Arme

geschlossene Augen

Sitzstart (aus dem Sitzen aufstehen)

quer Stehen

Surfen

Liegen

Sprünge (nach oben/vorne; Drehsprünge)

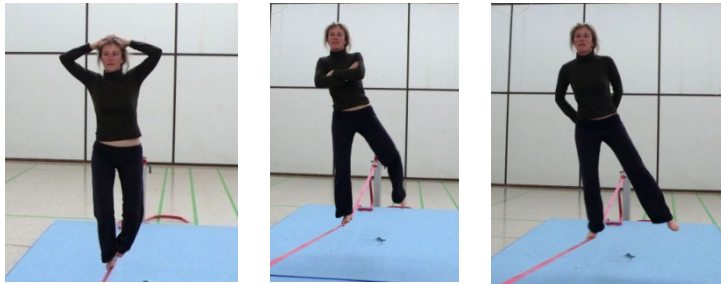
... alles ist möglich, auch Saltos wurden schon gestanden!



Drehungen können vor allem mit Rookie Rope gut geübt werden



Variationen des Sitzens auf der Leine



Steigerung der Schwierigkeit mit verschränkten Armen:
über dem Kopf, vor der Brust, hinter dem Rücken



Bildreihe zum „Chongo Start“



Springen auf der Leine – mit und ohne Hilfen

Literatur:

Kroiß, A. (2007). *Der Trendsport Slacklinien und seine Anwendbarkeit im Schulsport*. Schriftliche Hausarbeit zur Ersten Staatsprüfung für das Lehramt an Gymnasien, TU München.

Miller, F.-G. & Frisinger, F. (2011). *Lehrbuch Slackline. Tipps, Tricks, Technik*. Köngen: Panico Alpinverlag.