

Autoren: Thomann A., Eigenschenk B., Kroiß T.

Erscheinungsdatum: 1.12.2011

Herausgeber: alpinstil, Eigenverlag

Slacklinetraining für Wintersportler

Grundlage

Der hier vorgestellte Trainingsplan wurde in der Untersuchung „spezielles Gleichgewichtstraining für Skilangläufer“ (fds 2011) als Grundlage verwendet. Die Intervention mit einem sechswöchigen Slacklinetraining zeigte eine signifikant Verbesserung der Teilnehmer im Einbeingleiten auf Skiroller. Aus Sicht der Autoren ist somit die Sportart Slacklines als eine spezielle Trainingsmethode in den sommerlichen Vorbereitungsperioden zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit auf dem Langlaufski zu klassifizieren. Zu erwähnen ist insbesondere die hohe Motivation und der Spaß mit dem die Athleten ihre Trainingseinheiten vollzogen haben. Im Vergleich zu anderen Gleichgewichtstrainings bietet die Sportart hier viele positive Merkmale.

Durch die Veröffentlichung des Trainingsplans möchten die Autoren jeden Trainer die Möglichkeit geben selbst aktiv zu werden und neue Erfahrungen mit diesem Trainingsmittel zu sammeln. Der Trainingsplan ist so konzipiert, dass Trainer als auch Teilnehmer mit wenig Vorerfahrung im Slacklines sofort Ihre erste Trainingseinheit starten können. Aber auch fortgeschrittene Athleten und Trainer können sich sicherlich einige Anregung holen. Für diese Gruppen bietet sich an die Elemente unter erschwerten Bedingungen (unterschiedliche oder längere Lines, verschieden Vorspannungen) durchzuführen und mit neuen Bewegungen zu experimentieren. Zudem können die Teilbereiche koordinative Aufgaben und Krafttraining auf der Slackline noch ausgebaut werden.

Trainer oder Athleten anderer Skidisziplinen möchten die Autoren das Slacklinetraining ebenfalls empfehlen. Zwar wurden diese in der Studie nicht untersucht, aber ein ähnlicher Effekt ist zu erwarten.

Terminierung des Slacklinetrainings:

Das ergänzende Slacklinetraining sollte optimaler Weise in der Vorbereitungsperiode I gesetzt werden. Um den Trainingseffekt zu stabilisieren ist ein Zeitraum von mindestens 6 Wochen zu veranschlagen. Im weiteren Trainingsverlauf (Vorbereitungsperiode II) sind gelegentlich eingestreute Einheiten sicherlich sinnvoll und sollten vom Trainer als Ergänzung zum allgemeinen Koordinationstraining gesetzt werden. Zudem bietet sich durch die mobile Verwendung der Slackline die Möglichkeit gerade in den Sommerferien den Nachwuchsathleten das Sportgerät zum selbständigen Training mitzugeben. Aufgrund der hohen Faszination die die Sportart ausübt sollte bei Kindern und Jugendlichen darauf geachtet werden, dass die Einheiten nicht zu Lasten des Konditionstrainings gehen.

Trainingsschwerpunkte in den einzelnen Wochen:

- Woche 1 & 2: Erlernen und Stabilisieren der Grundfertigkeiten Stehen und Gehen, Bewegen und Ausgleichen auf der Leine
- Woche 3: Erhöhung des Schwierigkeitsgrades der Übungen und Gleichgewichtsregulation unter erschwerten Bedingungen
- Woche 4: Schwerpunkt auf Kraftelementen
- Woche 5: anspruchsvollere koordinative Übungen mit Zusatzmaterialien
- Woche 6: verschiedene Übungen aus den beiden Bereichen Kraft und Koordination.

Hinweise zum Trainingsplan

Umfang der Trainingseinheiten:

Es sind pro Woche drei Einheiten geplant. In den Wochen 1-4 je zwei Einheiten nach Trainingsplan und eine Einheit im Freien Training ohne Vorgaben. Die Trainingseinheiten müssen vom Trainer gleichmäßig und sinnvoll in den Trainingsplan der Woche eingebettet werden.

Beim Freien Training steht die Intensive Auseinandersetzung mit der Line im Vordergrund. Ziel ist es möglichst lange „on Line“ zu bleiben und die kennengelernten Übungen nach Lust und Laune zu kombinieren. Mögliche Aktionen auf der Line sind: Gehen vw, rw, Sprünge, Drehungen, Knien quer zur Leine, Wippen, Surfen,...

Übungsabfolge, Belastungszeit, Pause und Wiederholungen:

Bei den Einheiten nach Trainingsplan werden die Übungen vorgegeben. Hierzu werden Belastungszeiten und Pausen sowie die Anzahl an Wiederholungen angegeben. Diese sind als grobe Richtwerte zu sehen. Bei beidseitigen Übungsausführungen ist die Pause erst nach beiden Belastungen anzusetzen. Nach jeder Übung erfolgt eine Pause von 60 sec., sofern nicht anders angegeben.

Die Übungen bauen in Ihrer Komplexität aufeinander auf. Einsteiger werden anfangs trotzdem Probleme haben, die Übungen ohne Hilfestellung durchzuführen. In diesem Fall kann mit Partnerhilfe oder mit Skistöcken als Hilfsmittel gearbeitet werden. Ziel ist es natürlich, diese Hilfen baldmöglichst abzubauen. Viele Übungen sind sehr anspruchsvoll, doch die Erfahrung zeigt, dass diese bei einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Gerät und bei kontinuierlichem Training umgesetzt werden können. Ist doch einem Athleten eine Übung zu schwer kann diese mit einer vergleichbaren ersetzt oder durch Hilfsmittel erleichtert werden.

Sind Übungen auf je einem Bein durchzuführen bezeichnet li = linkes Bein und re = rechtes Bein. Bei Übungen mit beiden Beinen auf der Leine ist das vordere Bein gemeint.

Wahl des Startpunkts auf der Line:

Der Startpunkt oder Übungsort auf der Slackline wird ebenfalls angegeben und variiert. Die Line lässt sich bei ca. (1/3) der angegebenen Aufspannlängen am leichtesten kontrollieren. In der Mitte der Line (1/2) ist die Amplitude der Slackline am größten und daher schwerer auszugleichen. An den Enden der Line (0) schwingt das Band mit einer sehr kleinen Amplitude, dafür aber sehr schnell, was wiederum eine Erschwerung darstellt.

Aufspannlänge:









Falls es das Trainingsgelände ermöglicht sollte mit einer Slacklinelänge zwischen 6 und 9 Metern begonnen werden und kann dann nach Steigerung des Könnens verlängert werden. Diese Variation steht jedem Trainierenden zur individuellen Anpassung auf seinen Könnensstand zur Verfügung.

Viel Spaß beim Training






Euer alpinstil Team

P.s: Habt Ihr schon die richtige Line? Schaut vorbei, wir machen Weltmeister!







Trainingsplan Slackline 1. Trainingswoche**Umfang:** 2 x 30 min nach Trainingsplan; 1 x 30 min Freies Üben**Empfohlene Aufspannlänge der Line:** 6-9 m

Bild	Übungsbeschreibung	Übungszeit (Ü) Pause (P)	WDH	Startpunkt
	Warm up Stehen (einbeinig und beidbeinig), Gehen auf der Slackline Ganze Länge		4 x	1/3
	Sitzen längs Kontrolliere das Gleichgewicht mit großräumigen Armbewegungen	Ü: 15 sec P: 45 sec	4 x	1/3
	Sitzen längs + Wippen Versuche die Line mit deinem Körpergewicht in Schwingung zu bringen und wieder abzubremesen	Ü: 15 sec P: 45 sec	2 x	1/3
 	Schnellstart ohne Hilfsmittel Ausgangsstellung: Ein Bein unbelastet auf der Line, das andere am Boden. Steig mit Armschwung nach oben schnell auf die Line und versuche sofort das Gleichgewicht zu finden.	P: 15 sec	3 x li 3 x re	1/3
	Gehen vorwärts Tempo mittel Ganze Länge	P: 45 sec	2 x	1/3
s.o.	Schnellstart ohne Hilfsmittel	P: 15 sec	3 x li 3 x re	1/2
	Gehen rückwärts Ganze Länge		1 x	1/3
s.o.	Schnellstart ohne Hilfsmittel	P: 15 sec	3 x li 3 x re	0
	Gehen vorwärts Tempo hoch Ganze Länge	P: 45 sec	2 x	1/3
  	Chongo-Start (Aufstehen aus tiefer Position) Setz dich auf deine Ferse; Nimm den diagonalen Arm vorne auf die Line; nun das freie Bein auf die Line; Haltehand wegnehmen und aufstehen	P: 45 sec	2 x li 2 x re	1/3
	Gehen vorwärts Tempo langsam Ganze Länge		1 x	1/3
	Gehen vorwärts jedes Mal verharren bevor der Fuß neu gesetzt wird		1 x	1/3







Trainingsplan Slackline 2.Trainingswoche**Umfang:** 2 x 30 min nach Trainingsplan; 1 x 30 min Freies Üben**Empfohlene Aufspannlänge der Line:** 6-9 m

	Bild	Übungsbeschreibung	Übungszeit (Ü) Pause (P)	WDH	Startpunkt
1		Warm up Gehen auf der Slackline Ganze Länge		2 x 2 x	1/3 0
2		Sitzen Quer !!! Vorsicht , dass du nicht nach hinten umkippst !!!	Ü: 15 sec P: 45 sec	4 x	1/3
3		Sitzstart (Aufstehen aus dem Sitzen, längs zur Line) Im Sitzen Ferse nahe an das Gesäß und dann mit Schwung aufstehen	P: 30 sec	3 x li 3 x re	1/3
4		Gehen vorwärts Ganze Länge		2 x	0
5		Gehen rückwärts Ganze Länge		2 x	1/3
6		Halbe Drehung Laufe drei Schritte und setze dann den vorderen Fuß leicht quer zur Line; verlagere dann das Gewicht auf den vorderen Fuß; nun den hinteren Fuß drehen; suche dir sofort einen neuen Fixpunkt	P: 30 sec	3 x li 3 x re	1/3
7		Schnellstart Maximale Konzentration auf die Stabilisation und wenig Beinbewegung zum Ausgleich	P: 30 sec	2 x li 2 x re 2 x li 2 x re	1/3 1/3 0 0
8		Wippen im Stehen Aufschaukeln und wieder stabilisieren		4 x	1/3
9		Wippend gehen Bei jeder Aufwärtsbewegung der wippenden Line einen Schritt vorwärts, ganze Länge		2 x	1/3
10		Surfposition statisch (Vorbereitung Querstehen) Gehe in eine hohe, mittlere und tiefe Position	P: 30 sec	pro Höhe je 1 x li 1 x re	1/3

Trainingsplan Slackline 3.Trainingswoche**Umfang:** 2 x 35 min nach Trainingsplan; 1 x 30 min Freies Üben**Empfohlene Aufspannlänge der Line:** 8-12 m







	Bild	Übungsbeschreibung	Übungszeit (Ü) Pause (P)	WDH	Startpunkt
1		Warm up Selbstständig 5 min			
2		Liegen Die Line entlang der Wirbelsäule und mit den Füßen stabilisieren. Kontrolliere das Gleichgewicht mit den Händen zuerst am Boden. Versuche dann die Hände in Kopfhöhe zu bewegen.	Ü: 30 sec P: 30 sec	3 x	1/3
3		Hände verschränkt hinterm Kopf Stehen Ohne Armbewegung ist es schwerer das Gleichgewicht zu halten. Deine Hüfte muss jetzt ausgleichen. Musst du deine Hände zum ausgleichen verwenden bewege sie zügig wieder zurück in die Ausgangsposition	Ü: 20 sec P: 30 sec	2 x li 2 x re	1/3
4		Hände verschränkt hinterm Kopf Gehen Ganze Länge	P: 30 sec	3 x	0
5		Diagonalstand statisch Imitiere auf der Line das Gleiten auf einem Ski in der diagonalen Position. Achte auf die Stellung von Becken und „Gleitbein“	Ü: 20 sec P: 30 sec	3 x li 3 x re	1/3
6		Querstehen Die Füße quer zur Line, Stehe auf der Mitte der Fußsohle. Hüfte und Arme gleichen aus !!! Vorsicht , dass du nicht nach hinten umkippst !!! Taste dich mit Hilfestellung heran.	Ü: 20 sec P: 30 sec	2 x 2 x	1/3 1/2
7		Telemark - Gang bei jedem Schritt berührt ein Knie die Line Gehen soweit wie möglich	P: 45 sec	3 x	1/3
8		Stehen mit geschlossenen Augen Stehe auf der Line und schließe die Augen, bevor du das Gleichgewicht verlierst öffne sie wieder und gleiche aus. Wiederhole das Augenschließen und versuche die Zeit zu verlängern	Ü: 30 sec P: 30 sec	3 x	1/3
9		Gleitend gehen vorwärts Gleite mit deinen Füßen über die Line. Immer Fuß zu Fuß. Ganze Länge	P: 45 sec	1 x li 1 x re	1/3 1/3
10		Gleitend gehen rückwärts - Moon walk „do it like Michel“ Ganze Länge	P: 45 sec	1 x li 1 x re	1/3 1/3

Trainingsplan Slackline 4.Trainingswoche**Umfang:** 2 x 35 min nach Trainingsplan; 1 x 30 min Freies Üben**Empfohlene Aufspannlänge der Line:** 6-9 m, **möglichst niedrig** (anspruchsvolle Übungen)








	Bild	Übungsbeschreibung	Übungszeit (Ü) Pause (P)	WDH	Startpunkt
1		Warm up	3 min		
2		Drehungen vorwärts Langsame Bewegung, ganze Länge	P: 30 sec	3x	1/3
3		Diagonaler Liegestütz Rechte Hand und linkes Bein auf die Line dann gleiche mit linker Hand und rechtem Bein aus. Stabilisiere! Achte auf eine gestreckte Hüfte. Volle Konzentration!!	Ü: 10 sec P: 30 sec	3x li 3x re	1/3
4		Auf- & Abspringen Springe auf die Line und stabilisiere sofort. Dann springe ab zur sofortigen WDH	P: -	5x	1/3
5		Seitstütz Rechte Hand und rechtes Bein auf die Line, gleiches mit linker Hand und linkem Bein aus. Achte auf eine gestreckte Hüfte. Volle Konzentration!! !!! Vorsicht , dass du nicht nach hinten umkippst !!!	Ü: 10 sec P: 30 sec	3x li 3x re	1/3
6		Fußtippen Lege dir zwei oder drei Markierungen (Blätter oder Stöcke, ca. 30 cm voneinander entfernt) unter die Line. Stehe auf einem Bein, beuge das Standbein und tippe die Markierung exakt 5 sec. der Reihenfolge nach an (Hinten-Mitte-Vorne)	Ü: 20 sec P: 30 sec	3x li 3x re	1/3
7		Surfen in (Surfposition) dynamisch Blick ans lange Ende der Line Schaukel die Line seitlich auf, sodass sie weit nach links und rechts schwingt; danach wieder stabilisieren	Ü: 30 sec P: 30 sec	3x li 3x re	1/3
8		Stehen mit einem Bein Schaukel die Line seitlich auf und stabilisiere sie wieder	Ü: 10 sec P: 30 sec	2x li 2x re	1/3 1/2
9		Kniebeugen beidbeinig Langsame Bewegung	Ü: 30 sec P: 45 sec	2x li 2x re	1/3

Trainingsplan Slackline 5. Trainingswoche

Umfang: 3 x 40 min nach Trainingsplan;
Empfohlene Aufspannlänge der Line: 9-15 m

	Bild	Übungsbeschreibung	Übungszeit (Ü) Pause (P)	WDH	Startpunkt
1		Warm up	3 -5 min		
2		Ball zu werfen Stehe auf einem Bein und wirf mit deinem Partner drei mal den Ball hin- und her	P: 30 sec	2x li 2x re je 3 Würfe	1/3
3		Ball hochwerfen und fangen 1 x links auf rechts 1 x rechts auf links 1 x rechts auf rechts 1 x links auf links	Ü: 30 sec P: 30 sec	2x li 2x re je 3 Würfe	1/3
4		Diagonalstand statisch Imitiere auf der Line das Gleiten auf einem Ski in der diagonalen Position. Achte auf die Stellung von Becken und „Gleitbein“	Ü: 20 sec P: 30 sec	3 x li 3 x re	1/3
5		Diagonalstand - Armimitation Bleibe auf einem Bein stehen aber bewege beide Arme wie bei der Klassik Technik	Ü: 20 sec P: 30 sec	3 x re 3x li	1/3
6		Doppelstock Imitation Stehe auf einem Bein und Führe die Armbewegung wie beim Doppelstockeinsatz aus	Ü: 20 sec P: 30 sec	3x	1/3
7		Quer Auf- & Abspringen Springe auf die Line und springe sofort wieder auf die andere Seite der Line ab	P: 20 sec	5 x	1/3
8		Quer Auf- & Abspringen + Abfahrtshocke Springe auf die Line und stabilisiere für 5 sec. in der Abfahrtshocke. Springe ab auf die andere Seite	P: 20 sec	5 x	1/3
9		Querstand Ball zu werfen Stehe im Querstand auf der Line und wirf mit deinem Partner drei mal den Ball hin- und her	P: 30 sec	3 x 3 Würfe	1/3
10		Querstand Ball hochwerfen und fangen 1 x links auf rechts 1 x rechts auf links 1 x rechts auf rechts 1 x links auf links	Ü: 20 sec P: 30 sec	3 x	1/3

Trainingsplan Slackline 6.Trainingswoche**Umfang:** 3 x 40 min nach Trainingsplan;**Empfohlene Aufspannlänge der Line:** 9-15 m

	Bild	Übungsbeschreibung	Übungszeit (Ü) Pause (P)	WDH	Startpunkt
1		Warm up	3-5 min		
2		Telemark - Gang bei jedem Schritt berührt ein Knie die Line Gehen soweit wie möglich	P: 45 sec	3 x	1/3
3		Wechsel Slackline- nicht wackeliges Balanciergerät Bewege Dich 2min frei auf der Line, Wechsle dann sofort auf ein anderes Balanciergerät (z.B. Bordstein, Holzklötze,...) dort 1 min balancieren	Ü: 3min P: 1min	3x	-
4		Diagonaler Liegestütz + mit Beugen und Strecken des freien Beins und Arms re. Hand und li. Bein auf die Line dann strecke und beuge li. Hand und re. Bein. Achte auf eine gestreckte Hüfte.	Ü: 20 sec P: 30 sec	2x re 2x li	1/3
5		Fußtippen Lege dir zwei oder drei Markierungen (Blätter oder Stöcke, ca. 30 ca. voneinander entfernt unter die Line. Stehe auf einem Bein, beuge das Standbein und tippe die Markierung exakt 5 sec. der Reihenfolge nach an (Hinten-Mitte-Vorne)	Ü: 20 sec P: 30 sec	3x li 3x re	1/3
6		Ballkreisen um erhobenes Bein 3 x innen nach außen 3 x außen nach innen	Ü: 20 sec P: 30 sec	2x li 2x re	1/3
7		Ballkreisen um die Hüfte 3 x links rum 3 x rechts rum	Ü: 20 sec P: 30 sec	2x li 2x re	1/3
8		Kniebeugen einbeinig Langsame Bewegung	Ü: 30 sec P: 45 sec	2x li 2x re	1/3
9		Kniebeugen beidbeinig Langsame Bewegung	Ü: 30 sec P: 45 sec	2x li 2x re	1/3