



Albert Krenmayr

Trainer allgemeine Kond., Übungsleiter Slackline, Übungsleiter Indoorklettern, TRE-Provider, Sling Trainer, TRX Instruktor, Schmerztrainer nach Liebscher&Bracht



SLACKLINEN ALS TRENDSPORTART

FÜR BETREUER VON KINDERN IM KINDERGARTEN- UND VOLKSSCHULALTER

ZIELGRUPPE

Kinder (Kindergarten- u. Volksschulalter) und etwas Hindergrundwissen für Betreuer (Pädagogen, Trainer, Übungsleiter u. Eltern)

GESCHICHTE

In den 70er Jahren aus dem Bergsport kommend, entwickelte sich im Mekka des Sportkletterns, dem legendären „Camp 4“ im Yosemite Valley in Kalifornien (USA) die Trendsportart Slacklinien.

WAS HEISST „SLACKLINEN“?

Gehen auf Schlauchbändern.

„**Slack**“ heißt locker, im Sinne von durchhängend.

„**Line**“ heißt Leine.

Grundsätzlich kann jeder Slacklinien lernen. Eine gewisse Grundsportlichkeit ist sicherlich von Vorteil, aber nicht Voraussetzung. Slacklinien besitzt einen hohen Aufforderungscharakter und übt auf alle Altersgruppen eine sehr große Faszination aus. Besonders auch Kinder und Jugendliche sind schnell für den Sport zu begeistern.

WAS IST EINE SLACKLINE?

Ein 25 bis 50 mm breites Kunstfaserband aus Polyamid, Polyester oder Dyneema.

A11 B31

SLACKLINEARTEN

- Lowline (bis 30m)
- Longline (über 30m)
- Rodeoline (stark durchhängend, Fixpunkte zwischen 1-5m)
- Jumpline (stark gespannt mit Trampolineffekt)
- Waterline (über Wasser)
- Highline (etwas höher, mit Redundant und Leash)
- Längen sind ca.-Angaben

WAS BRINGT SLACKLINEN?

Slacklines in der Psychotherapie / Psychologie kann bei Kindern, die unter Konzentrations- und Aufmerksamkeitsproblemen leiden, eingesetzt werden. Die Erfolge sprechen für sich. Kinder, die Schwierigkeiten haben zuzuhören und sich immer viel bewegen, sind während des Balancieren körperlich ausgelastet. Damit ist ein ganz anderer Zugang zum Kind möglich.

ALLGEMEINES

Slacklines gibt es im Set oder offen (muss dann selbst zusammengestellt werden, je nach Anforderung).

Set besteht aus:

- Ratsche mit Endschlaufe
- Line mit Endschlaufe
- Baumschutz
- Tasche
- Beschreibung

Kindersets gibt's im Sportfachhandel ab ca. 50€.





AUF- UND ABBAU

Hier geht es um Aufbau von Slacklinesets bis zu 30m.

Ab 30m ist eine andere Spannvorrichtung notwendig (Flaschenzug, Winde...)

AUFBAU VON SLACKLINESET:

Am einfachsten verwendet man Bäume als Fixpunkte (FP). Bäume sollten gut verwurzelt sein und sollten sich beim Spannen nicht bewegen. Baumschutz nicht vergessen (um den ganzen Baum, wo die Line aufliegt)

- Das Lineende ist mit einer Endschleufe versehen, durch die man die Line durchfädelt.
- Die Ratsche ist auch mit einer Endschleufe versehen (Spannteil).
- Der Vorteil dieser Endschleifen liegt auf der Hand: Jede Baumstärke kann mit den Endschleifen als FP verwendet werden.
- Die Line sollte aus der Endschleufe waagrecht herauslaufen und nicht verdreht sein (erreicht man durch „U-Faltung“).
- Sie wird in die Achse der Ratsche eingefädelt und mittels Hebel gespannt
- Auch die Line auf der Ratschenseite sollte waagrecht aus der Endschleufe laufen (erreicht man durch „U-Faltung“)
- Die Line soll sich mittig am Baum befinden (Line ausrichten)
- Keine Verdrehungen der Line um den Baum!!
- Dann kann mittels Ratsche gespannt werden (mit Hand vorspannen).
- Achte darauf dass der Hebel der Ratsche nach unten zeigt.
- Beim Spannen soll das Band mittig aufgerollt werden (Beschädigung Line achten!).
- Soweit spannen, dass beim mittigen Besteigen der Boden nicht berührt wird (Test durchführen).
- Hebel der Ratsche sichern (einrasten).
- Ratsche rücksichern (mit Restline oder Extraseil).

Spannung für Kinder Anfänger: kurz, stark und ca. Kniehöhe. Sicherheitsbestimmungen einhalten!

ABBAU VON SLACKLINESETS

- Rücksicherung lösen.
- Ratsche öffnen und Hebel überstecken, Spannung wird abrupt gelöst (gr. Spannung, Eisenspäne!! Ist auch material-schonend möglich!!)
- Line aus der Ratsche ausfädeln und versorgen.



HILFSAUFBAUTEN FÜR KINDER:

- Über der Line Hilfsseil oder Spannungsgurt spannen (zum Anhalten; Karabiner mit Hilfsseil je Hand).
- 2 Stk Walkingstöcke zum Abstützen.
- Hand oder Schulter von Betreuer zur Unterstützung.

BAUMSCHUTZ UND UMWELTSCHUTZ

Auch bei der noch jungen Sportart Slacklining gibt es schon Probleme mit dem Umweltschutz und es gibt schon die ersten Slacklineverbote in diversen Städten und Parks.

Die Fakten:

Wenn eine Slackline gespannt wird, treten Kräfte zwischen 500 und 800 kg (5-8 kN) in Zugrichtung auf. Diese Kraft wirkt als Druck auf die Rinde (Borke) des Baumes und kann diese durch den Druck auf die Kapillare (Wasserleitern des Baumes) schädigen. Der Baum kann dadurch ernste Schäden erleiden. Vor allem in der Wachstumsperiode im Frühjahr. Des Weiteren kann durch die Baumschlingen und die Reibung (Auf- und Absteigen, Sprünge etc.) die Rinde abgerieben werden. Bei Bäumen mit glatter Rinde wie z.B. Buchen kann diese Rinde sehr schnell beschädigt werden.

Was das heißt, sollte jedem klar sein: Der Baum wird sichtbar und dauerhaft beschädigt. In Parks und öffentlichen Plätzen stellt dieser Umstand den Tatbestand der Sachbeschädigung dar. Aus diesem Grunde rufen wir Slackliner und alle anderen Hersteller von Slacklines auf, die Bäume und die Umwelt nachhaltig und konsequent zu schützen! Verwende in jedem Fall einen **Baumschutz** den du zwischen die Rinde und den Rundschlingen legst.

PRAKTISCHES ÜBEN

Die wichtigsten 4 Punkte, um auf einer Line zu gehen, sind:

1. Ganze Sohle auf der Line (am besten Barfuss)
2. Knie leicht gebeugt (aktiv!)
3. Arme sind in „Hände hoch“ Stellung, Ellenbogen höher als Schulter, Hände geöffnet
4. Blick auf Fixpunkt oder etwas höher (nicht über die Waagrechte)

Mit diesen 4 Punkten geht man jede Line, früher oder später, je nach „Talent“.

HINWEIS: Bei jedem Anfänger wird bei den ersten Versuchen das typische **BEINWACKELN** auftreten. Die Muskeln müssen sich erst noch an die ungewohnte Ausgleichsbewegung gewöhnen. Das Slacklining ist eine hoch sensomotorische Bewegung



Nicht irritieren lassen: Nur wenige Versuche später wird das „Zittern“ schon fast verschwunden sein. Wichtig ist, erst einmal ein GEFÜHL FÜR DIE LINE zu bekommen!

WIE LANGE DAUERT DAS ERLERNEN?

Angaben basierend auf Erfahrungswerten:

- Nach dem ersten Tag halbwegs sicher stehen und die ersten wackeligen Schritte
- Nach dem zweiten Tag die ersten stabilen Schritte, das wacklige nimmt zunehmend ab
- Nach ca. fünf Tagen eine Strecke auf der Slackline sicher gehen.

MATERIALHINWEISE

- Grundsätzlich eignen sich für den Anfang „reine“ Sets
- Wenn Sie eine Schule, ein Verein oder eine andere öffentliche Einrichtung sind und Ihren Schützlingen das Slackklingen anbieten wollen, dann kommen Sie um eine TÜV zertifizierte Slackline schon aus juristischen Sicherheitsgründen nicht herum

REKORDE

Längst gegangene Longline 1 km, Gehzeit 1,15 Stunden durch Nathan Paulin in Frankreich
www.redbull.com/at-de/slackline-weltrekord-1-kilometer

Es gibt dann noch eine Vielzahl von Rekorden: z.B. die höchste, die längste über Wasser,... alle möglichen Kombinationen, zu finden im Internet oder „You Tube“



SICHERHEIT

- Pro Line nur eine Person
- Mittiges Stehen auf der Line => keine Berührung des Bodens (Durchhang)
- Gute Untergründe sind Rasen oder Sand, Halle mit Matten
- Sturzraum frei von Hindernissen
- Bei Anfänger immer kurze Distanzen, nieder und stark gespannt
- Ratsche immer „Rücksichern“*
- Ratsche immer schließen bzw verriegeln
- Hilfe anbieten
- Baumschutz verwenden

*) Rücksichern: Sollte der Spannteil „versagen“ würde die Ratsche aufgrund der enormen Zugspannung durch die Gegend fliegen und eventuell Personen verletzen, daher sollte die Rücksicherung immer durchgeführt werden. Ratsche mit dem losen Restband oder mit Hilfsseil und Karabiner um den Baum sichern)

LITERATUR

Slackline Tipp, Tricks, Technik (ISBN 978-3-936740-53-0).

Slackline die Kunst des modernen Seiltanzes; Reinhard Kleindl; (ISBN 978-3-89899-565-8).

Slacklines; Bruckmann (ISBN 978-3-7654-58-1).

Slackline; Handbuch für Freizeit, Schule und Verein; Demian Geyer und Christoph Kößler; (ISBN 978-3-7911-0281-8).

Slackline, das Praxisbuch; Heinz Zak; (ISBN 978-3-8354-0796-5).

INTERNET

www.slackline.at

www.bergzeit.at

www.slackliner-berlin.de

www.slackline-tools.de