

# Lehrmittel - Slacklinien im Sportunterricht

**SLACKTIVITY®**



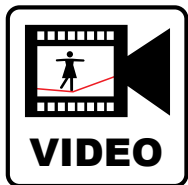
Lektionsaufbau für den Sportunterricht auf Sekundar- und Mittelschulstufe, 4 Doppellektionen & Prüfungslektion

**2. Auflage, 1. Juli 2012**

**von Samuel Volery & Tobias Rodenkirch**



**Pfosten in  
der Schweiz  
gefertigt**



**Online  
Lehrvideos:  
[www.slacktivity.ch](http://www.slacktivity.ch)**



**Safety-CAP  
für mehr  
Sicherheit**



**Konform mit  
Slackline-  
Norm**

## Slackline-Installationen für jede Sporthalle

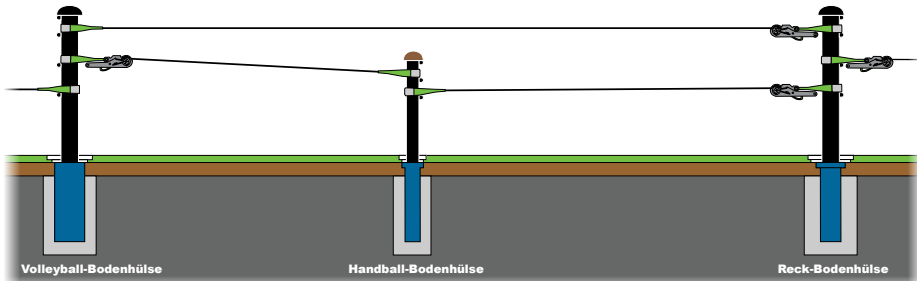
- **Slackline-Pfosten für diverse Bodenhülsen**
- **flache Slackline-Wandhalterungen**
- **eigens für den Sportunterricht entwickelte Slackline-Sets**
- **Slackline-Workshops & Weiterbildungen**

## Empfehlungen für den Aufbau

Um das Slacklines als eigenständige Disziplin im Sportunterricht anzubieten, ist eine entsprechende Anlage erforderlich, welche das Spannen von mind. drei bis fünf Slacklines zulässt.

Vielfach bewährt haben sich die Slackline-Anlagen von SLACKTIVITY.CH (bei den Indoor-Pfosten-Sets ist ein Slackline-Workshop inbegriffen).

Angeboten werden Pfosten passend für alle gängigen Bodenhülsentypen (Reck, Volleyball, Handball-/Fussbaltore usw.). Auch Lösungen für Slackline-Anlagen ohne Bodenhülsen (flache Wandhalterungen) sind im Sortiment zu finden (Infos dazu auf [www.slacktivity.ch](http://www.slacktivity.ch)).



**Einfachster Aufbau an Slacklinepfosten ohne zusätzliche Schlingen**



**Ratsche einfach & sicher öffnen**

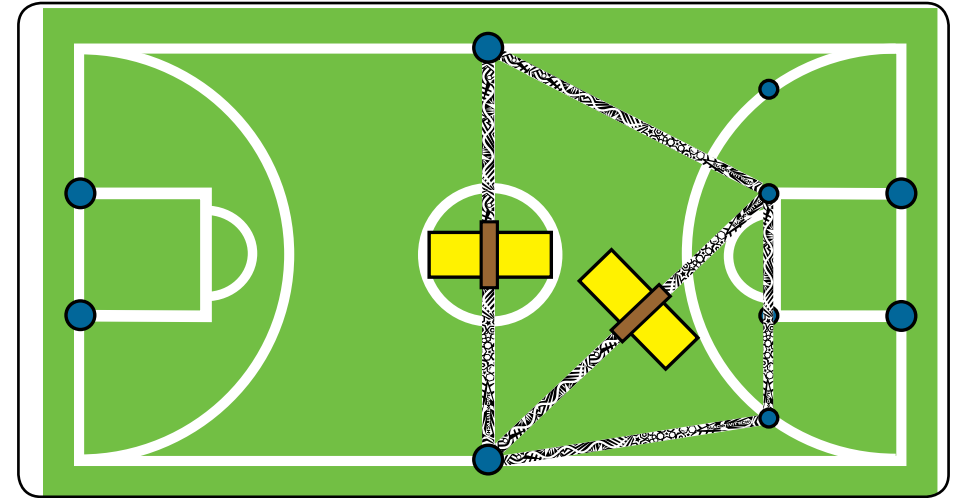


**Slackline immer gerade ausgerichtet**

Für einen simplen und sicheren Aufbau in Turnhallen sollten Slacklines mit einer V-Loop und einem EASY-RELEASE-System verwendet werden.



**Andere Befestigungsmöglichkeiten:** Da beim Slacklines Kräfte bis zu 7 kN ( $\approx$  700kg), auftreten können, sollten diese nicht an Volleyballpfosten oder Sprossenwänden befestigt werden. Neuere Reckpfosten müssten den Belastungen standhalten, die Aufspannmöglichkeiten sind damit aber limitiert und mit mehr (Zeit-)Aufwand verbunden.



### Erstes Setup

Während den ersten zwei Lektionen sollten drei bis vier der fünf Slacklines mit je einem Schwedenkasten (mit total drei Elementen) ca. in der Mitte unterteilt werden.

Bei mehr als 18 Schülern kann die andere Hallenhälfte mit Langbänken abgeschirmt werden, damit die Schüler dort ein eigenständiges Spiel (z.B. Fussball oder Unihockey) veranstalten können.

**Empfehlung:** Klasse in vier Gruppen teilen, wobei immer zwei Gruppen am Slacklines sind. Dann kann jeweils ca. alle 20 Minuten gewechselt werden.



**Der Schwedenkasten sollte mit einem geeigneten Schutz (Line-Slider, Gymnastikmatte, Teppich) abgedeckt werden um die Polsterung des Kastens zu schützen.**

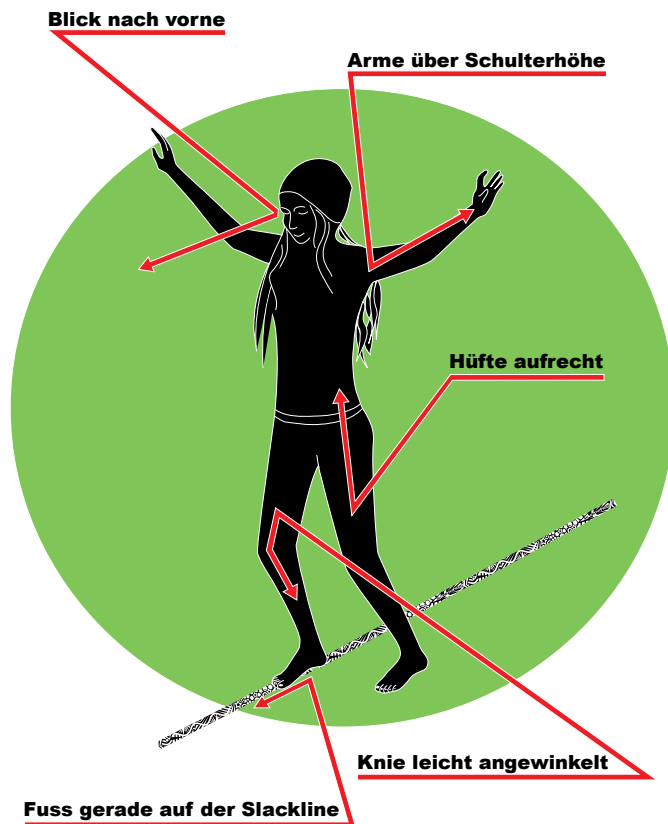
# 1. Lektion

eine Lektion entspricht einer Doppelstunde à 2 x 45 Minuten

Die Grundlage des Slacklinens ist, dass man darauf Stehen und Gehen kann, und deshalb sollte dies auch als Erstes geübt werden. Je kürzer und straffer eine Slackline gespannt ist, desto leichter ist es, weil die Slackline dann weniger Auslenkung zulässt. Eine Länge von drei bis fünf Metern reicht zu Beginn völlig aus.

## Erste Versuche

Dabei sollte auf folgende Punkte geachtet werden:



Bei den ersten Versuchen sollte der Schüler lediglich versuchen mit einem Fuss auf der Slackline stehen zu bleiben, ohne einen Schritt zu machen. Dabei abwechselnd den linken und rechten Fuss trainieren.

Nach 5-10 Minuten:

## Erste Schritte

Die Schüler sollten nun versuchen erste Schritte zu tun. Dabei ist wichtig, dass sie immer versuchen, mit dem Vorfuss das Band zu ertasten bevor sie den Fuss aufsetzen. Man muss also nicht auf das Band schauen um zu wissen wo es sich befindet.

Bevor man den hinteren Fuss wieder vom Band löst, sollte man ihn auf die Zehen stellen um den Körperschwerpunkt bereits auf den vorderen Fuss zu verlagern.



## Hilfestellung

Grundsätzlich ist von einer Hilfestellung anderer Schüler abzuraten, da das Slacklinen am schnellsten erlernt wird wenn man es selbstständig versucht. Wenn sich die Schüler aber während den ersten fünf Minuten noch zu unsicher fühlen, können sie sich durchaus auch gegenseitig etwas helfen. Wichtig dabei ist, dass nicht zu stark gestützt wird. So kann die helfende Person den Slackliner z.B. an der Hand halten aber immer erst stützen, wenn der Slackliner kurz vor dem Herunterfallen ist. Anstatt direkt Hilfestellung zu leisten ist es meist von Vorteil, die Bedingungen zu vereinfachen. Am effizientesten geschieht dies dadurch, dass sich einer der Schüler in der Mitte auf die Slackline setzt und diese dadurch verkürzt. Auf beiden Seiten kann man nun versuchen auf der Slackline zu stehen oder zu gehen.

## Untergrund

Der Gebrauch von Matten ist beim Slacklinen nicht unbedingt notwendig, da man sich zu Beginn meist so unsicher fühlt, dass man immer bereit ist abzusteigen. Der Gebrauch von Matten erhöht nur die Gefahr eines Abknickens des Fusses (Mattenkante). Sobald man aber schwierigere Tricks versucht, ist der Einsatz von Matten sinnvoll. Beim Slacklinen stürzt man grundsätzlich nie unter das Band, sondern nur daneben. Die Slackline sollte deshalb sehr grossflächig unterlegt werden (1.5 m links/rechts), da man bei grösseren Sprüngen weit zur Seite spicken kann.

## Typischer Fehler

Der Schüler möchte möglichst viele Schritte machen und rennt über die Slackline. Dies schafft er zwar, hat aber keinerlei Kontrolle und hält sich nur wenige Sekunden auf der Slackline. Viel wichtiger um Fortschritte zu erzielen ist die Zeit, die auf dem Band verbracht wird.



Manche Schüler empfinden es als motivierend, wenn die Zeit gestoppt wird, die sie auf der Slackline verbringen.

Nach 20 Minuten:

## Sitzen

Dabei sollten sich das Gesäss und ein Fuss auf der Slackline befinden. Der Blick ist ans Ende der Line gerichtet.

Auch hier empfiehlt es sich, dies zu Beginn nahe an einem Pfosten auszuprobieren, da es dort einfacher ist.

Fortgeschrittene Schüler können versuchen, aus dieser Position aufzustehen.



## Bouncen/Wippen

In der Mitte einer etwas längeren, straff gespannten Slackline versuchen die Schüler auf und ab zu wippen. Dies macht den meisten Schülern sehr viel Spass. Dabei kann zu Beginn durchaus etwas Hilfestellung (an einer Hand halten) angewandt werden. Man kann auch versuchen, gleichzeitig zu Gehen und bei jedem Schritt zu Bouncen.

Insgesamt sollten die Schüler aber immer wieder versuchen ohne Hilfestellung ihre Kontrolle auf der Slackline zu verbessern.

## Liegen in Bauchlage

Dieser Trick wirkt sehr motivierend, weil ihn die meisten Schüler bereits beim ersten Versuch schaffen. Ideal ist es, wenn die Line dabei diagonal unter dem Körper verläuft. Wenn beispielsweise die rechte Schulter auf dem Band liegt, befindet sich der linke Oberschenkel wie auch das linke Schienbein auch auf dem Band.

## Spielidee - Last man standing

Jeder Schüler stellt sich vor eine Slackline. Auf Kommando wird versucht möglichst lange auf der Slackline stehen zu bleiben. Derjenige der als letzter herunterfällt gewinnt.



Bei sehr heterogenen Gruppen können die besseren Schüler nun bereits versuchen auf einer längeren Slackline erste Schritte zu machen oder in der Mitte (statt am Rand) einer Slackline stehen zu bleiben.

## Ziel der 1. Lektion

Etwa die Hälfte der Schüler sollte fähig sein eine viereinhalb (entspricht dem Abstand zwischen 2 Reckbodenhülsen) Meter lange Slackline durchzulaufen.

## 2. Lektion

Zu Beginn sollten sich die Schüler einfach nochmals **ohne** einen Schritt zu tun möglichst lange sowohl auf dem linken wie auf dem rechten Bein auf der Slackline halten, um sich wieder daran zu gewöhnen.



Alle 10 - 15 Minuten werden zwei neue Tricks durchgenommen. Dazwischen versuchen die Schüler immer wieder auf der Slackline zu gehen.

## Querstand

Es wird eine snowboard-/surfähnliche Stellung eingenommen. 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°-Winkel zur Slackline. Von oben sieht es dann wie ein '+'-Zeichen aus. Diese Stellung ist die Voraussetzung um später Jumps ausführen zu können.

Zur Erschwerung kann man versuchen sich mit Überkreuzen der Beine auf der Line zu verschieben.



ben.

## Aufspringen

Am Besten läuft man ungefähr parallel zur Slackline an und landet im Querstand, wobei das hintere Bein zuerst aufgesetzt wird. Beim Landen sollte man gut mit den Knien abfedern, damit man nicht von der Slackline direkt wieder wegkatapultiert wird. Erschwerung:







beidbeinig abspringen oder mit halber Drehung aufspringen.

### Liegen auf dem Rücken

Man legt sich rücklings auf die Slackline und stellt einen Fuss nahe beim Gesäss ebenfalls auf die Line. Das andere Bein und die Arme werden zum Ausbalancieren benutzt. Der Kopf wird leicht angehoben, damit der Blick nach vorne auf einen Fixpunkt

(Pfosten) gerichtet werden kann. die Slackline verläuft neben der Wirbelsäule.

### Rückwärts Gehen

Dies ist eine äusserst wichtige Übung! Gerade die Schüler, welche beim Slacklinen ger-



ne auf die Füsse schauen oder zu schnell über die Line rennen, sollten dies üben.

### Diagonalstand

Dabei werden ein Fuss und die gegenüberliegende Hand auf die Slackline gesetzt und so die Position gehalten. Es ist eine geniale und effektive Körperspannungsübung. Die talentierteren

Schüler können versuchen, dabei noch den Fuss zu wechseln.

### Hoche

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. Als Erschwerung kann man einen „Line-Grab“ versuchen, also mit einer Hand die Slackline berühren.

### Kneedrop

Eine anspruchsvolle Variation der Hoche ist der Kneedrop. Dafür hängt man sich mit dem Schienbein

### Ziel der 2. Lektion

Fast alle Schüler können die 4.5 Meter lange Slackline durchlaufen. Vereinzelt Schüler schaffen bereits



## 3. Lektion

Zu Beginn sollten die Schüler wieder während 5 - 10 Minuten für sich selbst die Tricks der Vorwoche repetieren und vor allem auch wieder rückwärts auf der Slackline gehen um die Kontrolle zu verbessern. Auch sollten sie sich in dieser Lektion an immer längere Slacklines herantasten.

### Slackline-Trampolin

Nach dem Aufwärmen wird in dieser Lektion zum ersten Mal richtig Action geboten: Eine Slackline kann man nämlich auch sehr gut als Trampolin verwenden. Dafür rennt man ähnlich wie beim Minitramp auf die Slackline zu und springt mit beiden Füßen gleichzeitig ab. Die Slackline sollte dazu sehr straff auf eine Distanz von 5 - 7 m gespannt werden. Gleich hinter der Slackline werden zwei Hochsprungmatten platziert.



Ganz wichtig ist, dass sich die Schüler langsam an diese Herausforderung herantasten. Zu Beginn sollte man nicht zu viel versuchen, da man zuerst herausfinden muss, wie die Slackline überhaupt reagiert, wenn man sie als Trampolin benutzt. Später kann man dann auch schwierigere Sprünge versuchen (z.B. Three-Sixty (Schraube), Vorwärtssalto, verschiedene Grab-Varianten, usw.).



Eine weitere Möglichkeit ist auch, von der Slackline stehend aus, Sprünge auf die Matte zu versuchen. So sind für Schüler, die diese Sprünge auf einem Trampolin bereits beherrschen, beispielsweise auch Seitwärts- oder Rückwärtssalti machbar. Zudem kann man auf der Matte auch ein Ziel vorgeben (z.B. mit Klebeband ein kleines Kreuz drauf tapen), das mit präzisen Sprüngen getroffen werden muss. In einer späteren Phase können aus dieser Übung dann „Line-to-Line-Jumps“ versucht werden.



Beim Jumpen auf die Slackline reagiert diese in der Mitte dynamischer (gut für Personen mit geringem Körpergewicht) als am Rand.

### 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° und wechselt gleichzeitig in einer schnellen Bewegung den Blick (ähnlich wie bei einer Pirouette).

## Freeze

Ist sehr spektakulär und einfacher als man denkt. Beide Hände werden auf der Slackline platziert. Nun legt man sich mit dem Bauch auf den einen Ellbogen und spannt die Bauchmuskeln an. Zu Beginn kann man diesen Trick noch mit angezogenen Beinen machen und diese dann immer mehr strecken. Übrigens: Diese Übung ist auf der Slackline sogar einfacher als auf dem Boden, da man nicht immer mit den Beinen am Boden ankommt.



## Handstütze

Man setzt in einer sitzenden Position beide Hände auf die Line und drückt sich mit den Armen hoch. Der Hauptteil der Bewegung geschieht aus den Schultern. Als Erschwerung kann versucht werden die Beine zu strecken.



Das hin und her Zittern wie es anfänglich beim Stehen auf der Slackline vorkommt, tritt beim Üben von neuen Tricks immer wieder auf. Gerade bei der Handstütze empfiehlt es sich, wie bei den meisten Tricks, zuerst nahe beim Aufhängepunkt der Slackline zu üben und erst später das gleiche in der Mitte der Slackline zu versuchen.

## Ziel der 3. Lektion

Alle Schüler sollten nun fähig sein eine 4.5 m lange Slackline durchzulaufen. Die Hälfte der Schüler auch rückwärts. Ein kontrollierter Streck sprung von der Slackline auf eine Matte sollte möglich sein.

## Hausaufgabe auf die 4. Lektion

Jeder Schüler schaut sich auf youtube ein Slackline-Video an und sucht einen Trick heraus, den er in der Lektion versucht umzusetzen. Wenn dies klappt, können sich die Schüler gegenseitig die neuen Tricks zeigen und beibringen.

## 4. Lektion

In dieser Lektion sollten nicht mehr allzu viele neue Inputs gegeben werden. Slacklines ist eine Freestyle-Sportart und so sollen die Schüler auch noch die Gelegenheit erhalten, selbst den einen oder anderen Trick zu erfinden. Dafür kann man die Schüler beispielsweise in Dreiergruppen zusammenstellen, wobei jede Gruppe einen eigenen Trick erarbeiten muss, der dann den anderen Schülern vorgestellt wird. Zudem sollten die Schüler auch in dieser Lektion versuchen immer längere Slacklines kontrolliert (auch rückwärts) durchzulaufen.

## Sprung

Das Ziel ist, einen Sprung von der Slackline auszuführen und wieder darauf zu landen. Am Einfachsten ist es, beim Absprung den vorderen Fuss gerade und den hinteren Fuss quer zur Slackline zu stellen. Dann springt man, ohne die Position zu verändern, ca. 2 Meter vom Fixpunkt weg ganz leicht auf den Fixpunkt zu.

## Ballett

Bei diesem Move wird versucht stehend auf der Slackline den Fuss mit einer Hand an den Zehen oder Ferse zu umfassen und das Bein durchzustrecken. Das Ziel ist es dabei den Fuss möglichst lange zu berühren und das Bein so weit wie möglich nach oben zu strecken.



## Buttbounce

Der Buttbounce ist die Grundlage des dynamischen Slacklinens und ist ein absolutes Muss für jeden der gerne Action mag. Dieser Trick kann unabhängig davon geübt werden, ob man bereits auf der Slackline gehen kann. Am besten eignet sich dafür eine 10 - 15 m lange, 70 - 100 cm hohe, straff gespannte Line. In einer abgedrehten Sitzposition, so dass Blick und Schultern zum Endpunkt ausgerichtet sind, beginnt man nach unten und oben zu wippen. Mit etwas Übung lässt sich der Buttbounce direkt aus dem Stand abspringen und mit anderen Tricks kombinieren. Vorsicht: Stürze auf den Rücken sind nicht auszuschliessen - unbedingt Hochsprungmatten verwenden



Um die Slackline auf der erforderlichen Höhe für den Buttbounce zu spannen, kann man die Slackline auf beiden Seiten über einen Schwedenkasten (fünf Elemente) umleiten. Damit die Line gut über den Schwedenkasten gleitet, ist die Verwendung von Line-Slidern empfehlenswert.

## Ziel der 4. Lektion

Jeder Schüler beherrscht mindestens fünf der gelernten Tricks.

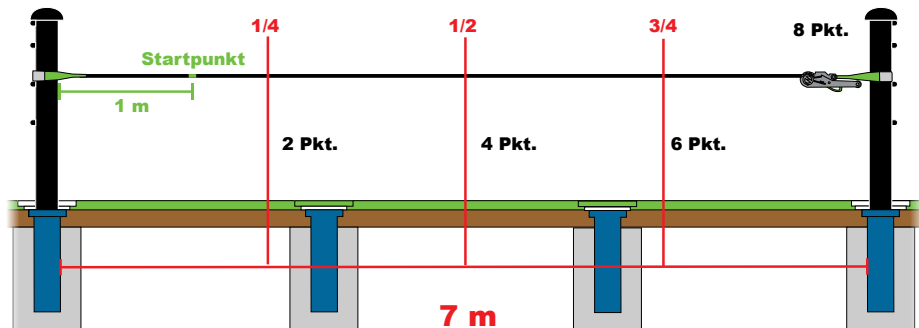
## 5. Lektion: Prüfung

Die Slackline sollte 7 Meter lang aufgespannt (entspricht drei Reckhülsen in einer Turnhalle) und straff angezogen werden.

Der Test gliedert sich in die Teile „Gehen“ und „Freestyle“, wobei die Punkte aus beiden Teilen zusammengezählt werden.

**Benötigte Ausrüstung:** Farbiges Klebeband, Stoppuhr, Ausdruck Excel-Sheet

Um die Note zu berechnen verwendet man am einfachsten das Excel-Sheet „slackline-benotung.xls“ (unter slacktivity.ch im Downloadbereich zu finden). Dabei müssen jeweils die gelben Felder ausgefüllt werden. Beim „Gehen“-Teil muss man einfach die Anzahl Sekunden und die erreichten Markierungen eintragen. Beim „Freestyle“-Teil müssen für drei Tricks jeweils die Anzahl Sekunden eingetragen werden. Achtung: nur Tricks, welche mindestens zwei Sekunden gehalten werden, werden in die Wertung genommen. Die Note wird daraus automatisch berechnet. Damit die Schüler wissen, was wieviele Punkte gibt, wird dies im Folgenden trotzdem erläutert.



### Gehen

Das wichtigste Kriterium um die Kontrolle auf der Slackline zu bewerten ist die Zeit, welche darauf verbracht wird. Zusätzlich werden noch acht Zusatzpunkte vergeben, wenn die Line komplett durchgelaufen wird. Wenn  $\frac{1}{4}$  geschafft wird, werden zwei, für die Hälfte vier und für  $\frac{3}{4}$  der Slackline sechs Zusatzpunkte vergeben. Idealerweise markiert man die Slackline dafür nach jedem Viertel mit einem Tape. Zudem sollte 1 Meter nach dem Fixpunkt eine Markierung angebracht werden, welche beim Aufsteigen mit dem Fuss berührt werden muss.

Zeit [s]	Punkte
15	13
13	12
11	11
9	10
7	9
5	8
4	7
3	5
2	3
1	1

Der Schüler hat jeweils zwei Versuche, wobei der bessere gezählt wird.

## Freestyle

Beim Freestylen muss der Trick mindestens drei Sekunden gehalten werden, resp. muss man nach Ausübung des Tricks mindestens drei Sekunden auf der Slackline stehen bleiben können, damit die volle Punktezahl vergeben werden kann. Wenn der Trick nur zwei Sekunden gehalten wird, werden zwei Punkte abgezogen. Für Tricks, welche weniger als zwei Sekunden geschafft werden, können keine Punkte vergeben werden.

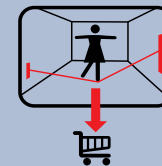
Aus der folgenden Liste müssen drei Tricks ausgewählt werden, wobei die besseren zwei in die Wertung kommen. Jeder dieser Tricks kann jeweils zweimal ausgeführt werden, wobei der bessere Versuch gewertet wird.

### Benotung

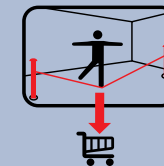
Die Benotung wird im Excel-Sheet „slackline-benotung.xls“ automatisch berechnet. Wer aber die Berechnung von Hand bevorzugt kann dies folgendermassen tun:

1. Punkte zusammenzählen (Distanz + Zeit + die zwei besseren Tricks)
2. Folgende Formel wird angewandt:  $(1 + (\text{Anzahl Punkte})/8)$

## Slackline-Anlagen online bestellen



Slackline  
Wandhalterungen



Slackline-Pfosten  
für Turnhallen

[www.slacktivity.ch](http://www.slacktivity.ch)





Trick	Punkte	Beschreibung / Hinweise
Liegen (Bauch)	4	Man legt sich mit dem Bauch flach auf die Slackline



Querstand	5	Beide Füße zeigen auf dieselbe Seite der Line
-----------	---	---



Sitzen	6	Ein Fuss muss auf der Slackline sein - mit den Händen darf man sich an der Line halten oder auch ausgleichen
--------	---	--



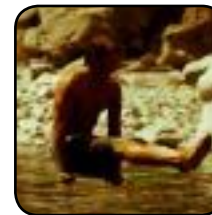
Aufspringen	7	Vom Boden auf die Line springen. Für kurze Zeit muss der ganze Körper in der Luft sein
-------------	---	--



Diagonalstand	7	Nur ein Fuss und eine Hand dürfen die Line berühren
---------------	---	---



Hocke	8	Gesäss muss auf der Ferse sein
-------	---	--------------------------------



Trick	Punkte	Beschreibung / Hinweise
Handstütze	8	Nur die Hände dürfen die Line berühren



halbe Drehung	9	Die Drehung zählt sobald der Blickwechsel stattgefunden hat
---------------	---	---



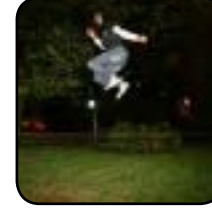
Freeze	9	Nur die Hände dürfen die Line berühren
--------	---	--



"Ballett"	10	Oberes Bein muss gestreckt sein und Fuss muss "gegrabt" werden - Höhe ist egal
-----------	----	--



Liegen (Rücken)	10	Nur das Liegen auf dem Rücken zählt
-----------------	----	-------------------------------------



Sprung	12	Mindestens 10 cm von der Slackline hoch und darauf landen
--------	----	---



## Spielideen

### Pass-Spiel

Pro Slackline stellt sich ein Schüler bereit. Das Ziel des Spiels ist, dass alle Schüler einmal den Ball zugespielt erhalten. Während dem Ballkontakt muss der Schüler auf der Slackline stehen und darf den Boden nicht berühren. Sobald weitergepasst worden ist, darf man wieder von der Slackline absteigen. Ein Team erhält einen Punkt, wenn jeder Mitspieler den Ball einmal berührt hat. Ein Team hat zwei Minuten Zeit um möglichst viele Punkte zu sammeln, danach wird gewechselt.

**Vereinfachung:** Jedes Team hat einen Passeur, der am Boden stehen darf.

**Erschwerung:** Während dem ganzen Durchgang darf kein Spieler den Boden berühren.

### Hochfangis

Dabei wird ein ganz normales Fangspiel mit einem oder zwei Fängern durchgeführt (je nach Anzahl Schülern). Wenn man auf der Slackline steht (sitzen ist nicht erlaubt) ist man sicher und kann nicht gefangen werden. Die Fänger dürfen die Slackline nicht berühren. Die Gejagten dürfen sich nirgends festhalten, wenn sie auf der Slackline stehen. Dieses Spiel sollte nur mit vorsichtigen Schülern durchgeführt werden, da das Risiko besteht über die Slackline zu stolpern.

### Rodeoline

Die Slackline wird in ca. 2- 3 Metern Höhe zwischen zwei Bäumen durchhängend aufgespannt, so dass sie in der Mitte nur noch ca. 30 Zentimeter vom Boden weg ist. Ein Schüler legt sich auf dem Rücken auf die Slackline und hält sich sowohl mit den Händen wie auch mit den Beinen am Band fest. Ein anderer Schüler bringt die Slackline in Schwingung, so dass man wie auf einer Schaukel hin und her geschwungen wird. Wichtig dabei ist, dass das Absprunggelände weich und eben ist.

Das Liegen auf einer Rodeoline ist deutlich einfacher als auf einer gespannten Slackline.

### “Highline”

Höhe für sich hat etwas sehr faszinierendes an sich und besonders Kinder und Jugendliche empfinden es als reizvoll über hohe Objekte zu balancieren. Aus diesem Grund sollte man durchaus eine Slackline mal etwas höher aufspannen.



Eine “Highline” kann aufgespannt werden, indem die Slackline mit je einem Schwedenkasten (5 - 6 Elementen) pro Seite auf die gewünschte Höhe gebracht wird. Darunter sollte man dicke Matten unterlegen.

Eine “Highline” kann auch pyramidenförmig mit einem Schwedenkasten in der Mitte aufgespannt werden.

## Ansporn: Schulreise

Als zusätzlicher Ansporn für die Schüler, das Slacklinen zu erlernen, kann man auf einer Schulreise oder in einem Klassenlager eine Slackline übers Wasser aufspannen. Dies ist eine geniale Herausforderung, vor allem weil man da noch ein viel direkteres Feedback hat, ob man gut genug ist die Line durchzulaufen oder nicht. Wenn man es nicht schafft wird man ganz einfach nass. Wichtig dabei ist, dass das Wasser überall tief genug ist um auch einen Kopfsprung riskieren zu können. Geeignete Befestigungspunkte sind beispielsweise Schiffsanlegepfosten. Allerdings muss man dabei natürlich zuerst abklären, ob während der Zeit des Slacklinens kein Schiff anlegt. Bei anderen Befestigungspunkten sollte darauf geachtet werden, dass Belastungen von bis zu 7 kN ( $\approx 700$  kg) auf die Endpunkte auftreten können.

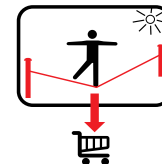


## Pausenplatz gestalten

Neben dem Sportunterricht bietet sich das Slacklinen gut als koordinatives Training in den Pausen an. Dies fördert die Konzentration während des normalen Schulunterrichts.

Wenn es keine geeigneten Bäume auf dem Schulplatz hat oder ein schneller Auf- und Abbau der Slackline gewünscht wird, sind die SLACKTIVITY-Outdoor-Pfosten die perfekte Lösung.

Zu empfehlen ist eine Projektarbeit bei der die Schüler die Pfosten zusammen mit dem Hauswart gleich selbst installieren.



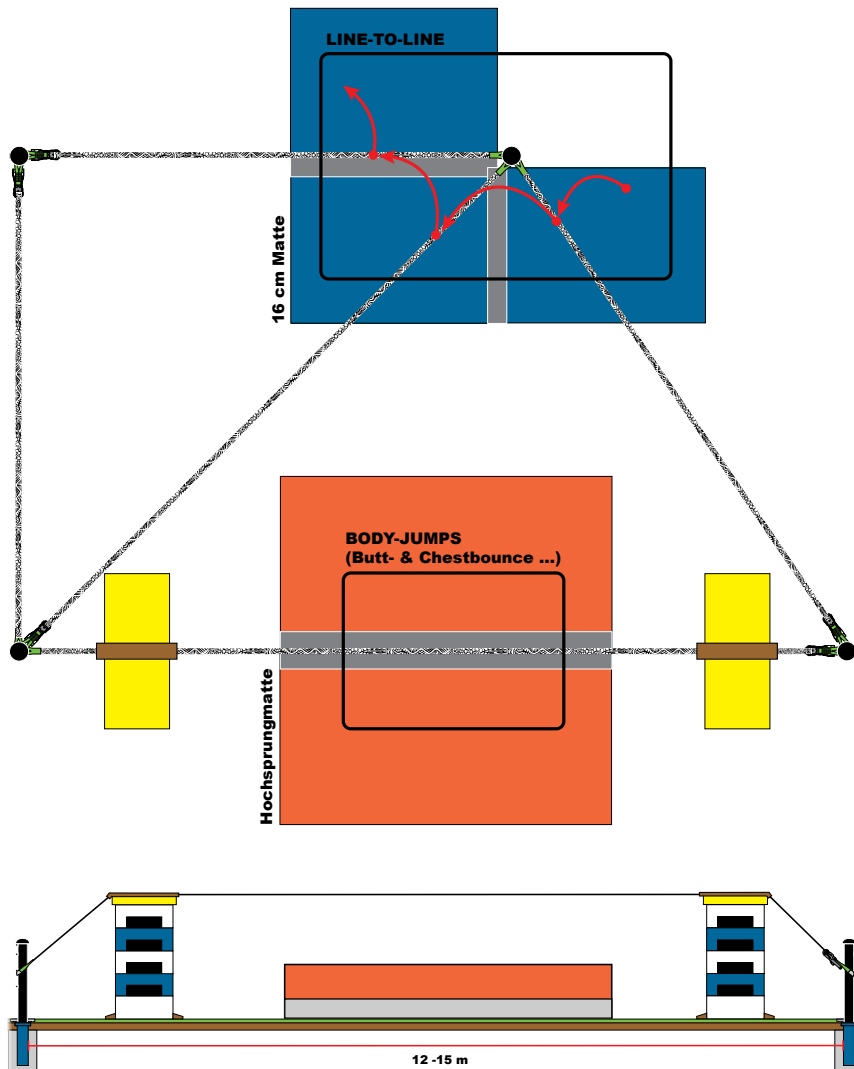
Slacklinen  
ohne Bäume

Video-Anleitung für die  
Installation der Pfosten auf:  
[www.slacktivity.ch](http://www.slacktivity.ch)



## Spezielle Slackline-Setups

Näheres über spezielle Slackline-Setups erfahrt ihr an unseren Weiterbildungen.

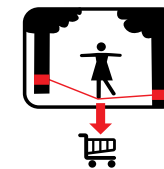


Bei der Verwendung von Matten sollten diese bei den Übergängen verbunden werden, damit ein Sturz zwischen die Matten verhindert werden kann.

## Empfohlene Slackline

Besonders für den Schul- und Freizeiteinsatz ist die Slackline **Allround** (15m) oder die etwas längere Slackline **Experience** (30m) empfohlen. Die Breite von 3.7cm hat sich als ideal für die meisten Slackline-Tricks herausgestellt. Die stufenlos verstellbaren Baumschlingen machen die Installation an fast allen Bäumen möglich. Der robuste Baumschutz ist ein Muss um die Bäume beim Slacklinen zu schützen. Das Auf- und Abbauen dieser Slacklines ist einfach und sicher.

### Slackline Allround



Slackline-Sets  
15m, 30m & mehr

[www.slacktivity.ch](http://www.slacktivity.ch)

## Schlusswort

Dieses Lehrmittel wurde entsprechend dem Leistungsniveau der Sekundar-/Mittelstufe entwickelt. Eine Übertragung auf den Sportunterricht an Gymnasien oder Unterstufen ist mit Anpassungen aber gut möglich.

Zusätzliche Informationen zum Indoor-Slacklinen, Kursen und Weiterbildungen findet man unter: [www.slacktivity.ch](http://www.slacktivity.ch)

Interessiert an Infos über Slackline-Events, Anlässe oder allgemeinen Slackline-News? Kein Problem, einfach der Facebook-Gruppe "slacktivity" beitreten und informiert bleiben. Vor allem im Raum Zürich organisieren wir oft Events, an denen jeder, egal ob Anfänger oder Profi, kostenlos teilnehmen und sich von den andern Slacklinern inspirieren lassen kann.

## Individuelle Beratung

Gerne beraten wir euch per Mail ([info@slacktivity.ch](mailto:info@slacktivity.ch)) oder Telefon (+41 77 408 03 57) individuell, wie man in eurer Sporthalle einen Slackline-Park einrichten kann.