

10 Tipps zum Slacklines lernen

Slacklines: Für kleine und große Balancekünstler

Slacklines ist der ideale Sport für alle Balancekünstler - denn eine Slackline kann immer mitgenommen und leicht aufgebaut werden. Das Balancieren auf dem Slackline Band fördert Koordination, Konzentration und den Gleichgewichtssinn – für ein effektives Ganzkörpertraining mit viel Spaß!



1. **Helfende Hand:** Nehmen Sie für das allererste Training auf der Slackline, einen Helfer in Anspruch – denn es wackelt sehr! Ob Wanderstock oder bester Freund, Kind oder Ehepartner ist dabei völlig egal. Eine gute Idee ist auch, ein **Halteseil** oberhalb der Slackline zu spannen.
2. Gewöhnen Sie sich gleich zu Beginn an, die **Fußspitzen nach vorne** gerichtet auf der Slackline aufzusetzen.
3. **Richtig Aufsteigen:** Aufsteigen heißt, einen Fuß auf das Gurtband stellen, den anderen Fuß auf dem Boden lassen. Dann aus den Knien mit Kraft nach oben drücken und den zweiten Fuß hinter dem ersten auf die Line stellen. Spannen Sie Po und Bauch dabei an. Das sorgt für Kraft! Noch ein Tipp: Wenn Sie das Band mit dem Bein auf dem Boden sachte berühren, zittert es merklich weniger! **Wichtig: Üben Sie den Aufstieg auf beiden Seiten!**
4. Halten Sie die **Knie leicht gebeugt**, den **Oberkörper aufrecht** und den **Blick geradeaus**. Für einen sicheren Stand ist es von Vorteil, leicht in die Knie zu gehen und so den Körper-Schwerpunkt nach unten zu verlagern. Wer locker in Knien und Hüften ist, kann die Balance besser halten. Der Kopf ist über den Beinen und nicht nach vorne gebeugt.
5. Bevor Sie auf der Slackline vorankommen, ist es wichtig, **sicher zu stehen**. Schnelles Gehen auf der Slackline ist bei Anfängern einfach noch nicht drin ;)
6. Auf der Slackline **gehen heißt balancieren**. Einfacher geht's, wenn Sie das Ende der Slackline oder einen Punkt in der Ferne fixieren - schauen Sie keinesfalls auf die Füße hinab. Erstasten Sie das Band mit den Füßen und schieben Sie ganz ruhig einen Fuß vor den anderen.
7. Die **Armhaltung** ist Geschmackssache. Könnern sieht man oft mit den Händen in der Hosentasche. Für Anfänger empfiehlt es sich, die Arme auf Schulterhöhe nach beiden Seiten auszustrecken.
8. Die **Länge der Slackline** wählen Sie anfangs so, dass sie nicht zu lang und nicht zu kurz ist: Eine Gehstrecke von 5 bis 8 m sind für Anfänger ein guter Richtwert.
9. **Spannen Sie die Slackline** anfangs möglichst fest, denn dann ist sie stabiler und die ersten Schritte gelingen leichter. Wenn Sie stabil stehen, können Sie die Slackline auch lockerer lassen, das fordert dann mehr.... Jede Spannung ist erlaubt, solange die Line nicht in der Mitte auf dem Boden aufkommt.
10. Die **optimale Höhe** für Anfänger ist unterhalb der Kniehöhe (siehe obiges Bild).