

A black silhouette of a person in a dynamic, athletic pose, performing a slackline trick. The person is leaning back, with one arm raised high and the other extended outwards. A thin, diagonal line representing the slackline passes behind the person's legs and under the word 'Slackline'.

Slackline

die neue Trendsportart

Manfred Blon

**Dienstag, 07.05.13
14:00 Uhr - 16:00 Uhr
Mittelschule Gersthofen
Theresienstr. 12
86368 Gersthofen**

Inhaltsverzeichnis

1. Slackline - Was ist das?
2. Entstehung der Slacklinebewegung
3. Slackline - Varianten
4. Entwicklungsfördernde Aspekte beim Slacklinen
5. Belastungen von Slacklines
6. Aufbaumöglichkeiten
7. Sicherheitshinweise
8. Methodik Slackline

Warnhinweis:

Bei unsachgemäßem Gebrauch einer Slackline kann es zu ernsthaften Verletzungen kommen. Jede Person, die eine Slackline verwendet, ist selbst verantwortlich für den richtigen Aufbau, die sachgemäße Verwendung, die Absicherung und das richtige Erlernen der Techniken. Für Verletzungen, Folge- und Nebenschäden werden keinerlei Haftung übernommen. Dieses Skript beschäftigt sich mit der Zusammenfassung von Methodikvorschlägen auf und mit niedrig gespannten Lowlines. Lowline-Material darf niemals zum Bau von Long- und Highlines verwendet werden!

Manfred Blon

1. Slackline - Was ist das?

Wörtlich übersetzt bedeutet der Begriff Slackline "schlaffe Leine". Eine Slackline ist ein etwa 2,5 bis 5 cm breites Gewebband. Zwischen zwei festen Punkten (z.B. Bäumen oder Betonpfosten) verankert, lässt sie sich spannen. Locker durchhängend oder straff gespannt, kniehoch oder mehrere hundert Meter hoch, kurz oder lang, auf allen Leinen kann man sich bewegen, balancieren, springen und surfen.

Im Gegensatz zu den im Circus üblichen straff gespannten Drahtseilen, steht man beim Slacklinen auf einem weichen und elastischen Band und benötigt keinen Schirm oder Balancierstange als Ausgleich. Durch die dynamischen Eigenschaften der Slackline, ist ein ständiges aktives Ausgleichen notwendig. Am Anfang steht das Aufsteigen, Stehen und Gehen im Vordergrund. Mit regelmäßiger Übung lassen sich auch verschiedene Tricks durchführen. Slacklinen erfordert eine hohe Konzentration, Geduld, Koordination und Körperbewusstsein. Inzwischen gibt es auch Wettbewerbe für Slackliner.

2. Entstehung der Slacklinebewegung

Die frühesten Wurzeln der Slacklines liegen im Seiltanz. Schon in der Antike bei den Griechen und Römern traten Seiltänzer auf. Anfangs wurde auf dicken Hanfseilen und auf dünnen Darmseilen getanzt. Dadurch erhielten die Seiltänzer auch den Namen "Lufttänzer", da es aus der Entfernung so erschien, als würden die Menschen in der Luft tanzen.

Als 1834 das Drahtseil erfunden wurde, benutzen es die Seiltänzer/Hochseilartisten zu teilweise spektakulären Überquerungen in der Natur und in Städten. So überquerte der erste Mensch schon 1859 die Niagarafälle mit einem 335 m langen Drahtseil in 50 m Höhe und 1974 bezwang ein Franzose am World Trade Center das Seil zwischen den Zwillingstürmen. 2007 beging Falko Traber die Seilbahn am Zuckerhut in Rio de Janeiro.

Die Wurzeln des Slacklinen liegen in den USA. Anfang der 1980er Jahre vertrieben sich die Kletterer des legendären Camp 4 im Yosemite Nationalpark an Ruhe- und Regentagen die Zeit damit, auf Absperrketten und -tauen zu balancieren. Einige der Kletterer kamen auf die Idee, dafür auch ihre Kletterseile zu benutzen. Nachdem auch die Materialentwicklung im Bergsport und im Industriebereich sich weiterentwickelte, wurden verstärkt Schlauch-, Flach- und Gurtbänder benutzt, da diese gegenüber Seilen enorme Vorteile boten. Nach und nach wurde das "Gehen auf Bändern" immer populärer und faszinierte viele Kletterer. Vom Slacklinen "infizierte" Kletterer verbreiteten dann diese Idee weltweit.

Durch die in den 90er Jahren verstärkt einsetzende Welle des Crossover-Sports wurde das Wissen auch in andere Sportarten übertragen und von den Sportlern als Cross-Trainingsgerät etwa im Skirennsport, Langlauf, Rudern, Surfen, Snowboarden, Leichtathletik, Kampfsport und vielen anderen verwendet. Aber auch im Rehabilitationsbereich nach Verletzungen wird das Prinzip der Slackline zum sensomotorischen/propriozeptiven Training eingesetzt.

Seit der Jahrtausendwende finden sich auch in Europa immer mehr Anhänger dieser Trendsportart. In Europa verbreitete sich der Trend Slackline durch den Fotografen und Extremkletterer Heinz Zak.

Die legendäre gesicherte Slackline-Begehung im Jahr 1985 am Lost Arrow Spire, einem stark ausgesetzten Monolithen im Yosemite Valley, durch den amerikanischen Kletterer Scott Balcom, sprach sich in Kletterkreisen schnell herum. Der amerikanische Spitzenkletterer, Highlinespezialist und Base Jumper Dean Potter überquerte dann als erster ungesichert die etwa 17 Meter in 880 m Höhe über dem Talgrund.

Durch diese und viele weitere beeindruckenden Leistungen rückte der Trendsport Slacklinen immer mehr in das Bewusstsein der Öffentlichkeit. Die starke Präsenz auf den großen Sportartikel- und Outdoormessen führt Slacklinen verstärkt in die Medien.

In den Städten sieht man in den Parks Jugendliche und Erwachsene ihre Slacklines zwischen den Bäumen spannen und darauf balancieren oder verschiedene Tricks ausprobieren und schnell sammeln sich Trauben aus interessierten Zuschauern um die Slacklines.

Slacklinen hat durch seinen hohen Aufforderungscharakter etwas sehr Faszinierendes für Kinder, Jugendliche und Erwachsene beiderlei Geschlechts, soweit sie die Geduld haben, sich damit zu beschäftigen. Slacklines eröffnen ein völlig neues Spektrum an Bewegungsmöglichkeiten für alle bewegungsaktiven Altersklassen. Diese neue Sportart ist nicht zeit- und kostenaufwendig. In kürzester Zeit lässt sich das Material überall leicht aufbauen.

3. Slackline - Varianten

Lowlines / Tricklines

Das ist die einfachste Variante der Line. Slackline-Sets dafür werden etwa von 10 - 25 m angeboten. Die Low- oder Trickline wird in etwa Knie- bis Hüfthöhe über dem Boden gespannt und eignet sich hervorragend zum Einstieg in das Slacklining für alle Altersgruppen. Um die Verletzungsgefahr zu minimieren, wählt man trotz der geringen Absprunghöhe beim Aufspannen einen weichen Untergrund oder sichert zusätzlich mit Matten ab.

Highlines

Sie werden von einigen bis mehreren hundert Metern über dem Boden gespannt. Durch die Höhe spielt die Psyche eine große Rolle beim Begehen der Line. Da beim Spannen der Line sehr hohe Kräfte auftreten, ist das Spannen ausschließlich Fachleuten vorbehalten, die auch alle Sicherungselemente redundant ausführen. Mit einem Klettergurt gesichert erfolgt dann das Begehen. Ein Höhenrekord von 1000 Metern wurde 2006 aufgestellt.

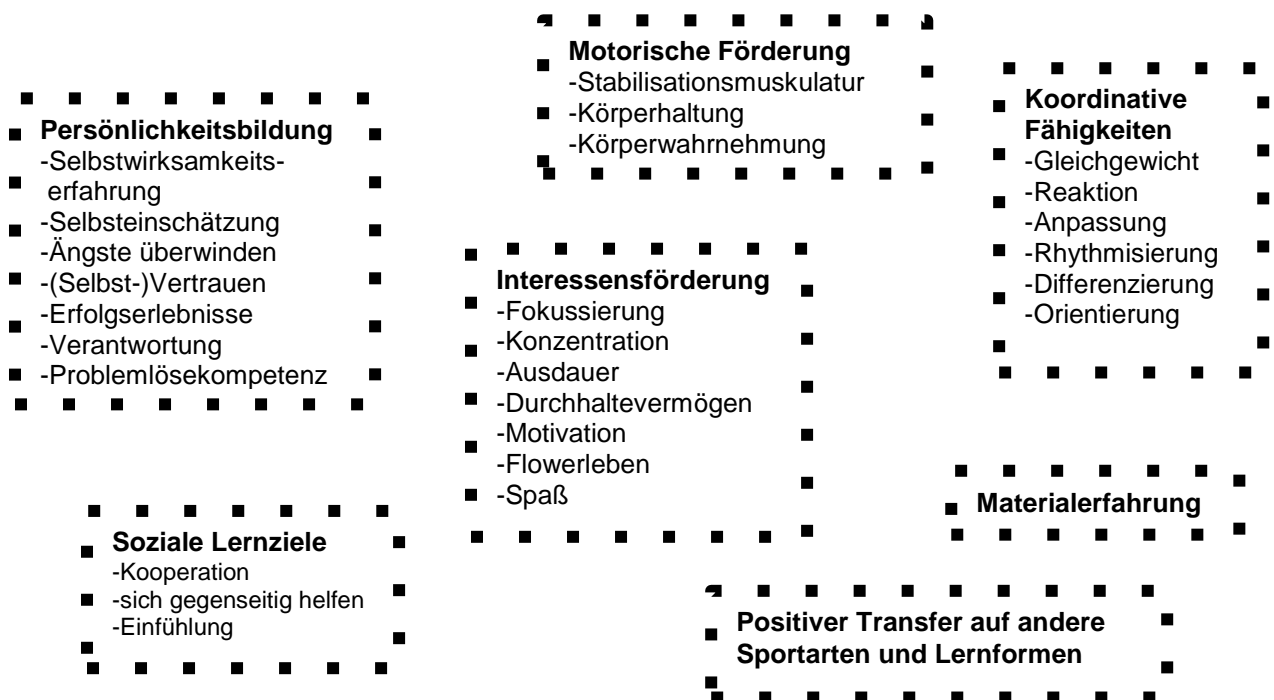
Longlines/Long Distance Lines

Ab einer Länge von 25 Metern spricht man von Longlines. Auf ihnen versucht man eine möglichst lange Strecke zurückzulegen. Dabei erfordert das hohe Eigengewicht der Line ruhiges, sanftes Gehen und eine große Dauerkonzentration, damit man nicht abgeworfen wird. Durch die enormen Kräfte ist das Spannen dieser Line den Fachleuten vorbehalten. Ein Rekord wurde im Jahr 2007 im Englischen Garten in München mit 154 Metern aufgestellt.

Rodeo / Freestyle Lines

Diese Lines ähneln dem Schlappseil im Zirkus. Die Line wird nicht fest gespannt, sondern zwischen den Fixpunkten "schlapp", also mit einem starken Durchhang aufgehängt. Durch das Durchhängen sind weite seitliche Schwungbewegungen (Surfen) möglich. Das Begehen der Line ist wesentlich schwieriger als das einer Lowline und Stürze äußerst gefährlich.

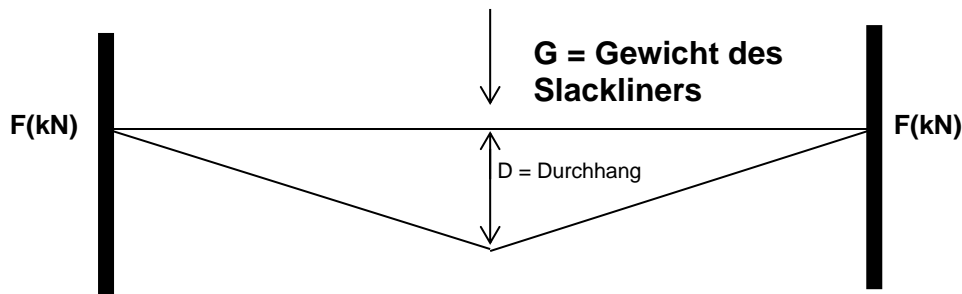
4. Entwicklungsförderliche Aspekte beim Slacklining



5. Belastung von Slacklines

Bevor wir zu den Aufbaumöglichkeiten kommen, müssen wir uns Gedanken über die auftretenden Belastungen auf die Befestigungspunkte und das Material machen.

Zum rein rechnerischen Abschätzen der Kräfte kann folgende stark vereinfachte Formel verwendet werden:



$$F(\text{kN}) = \frac{L(\text{m}) * G(\text{kg})}{D(\text{m}) * 400}$$

F(kN) = Belastung an den Fixpunkten (in Kilonewton; Umrechnung: 1 kN = 100 kg)

L (m) = Länge der gespannten Slackline, von Fixpunkt zu Fixpunkt (in Metern)

G (kg) = Gewicht des Slackliners (in Kilogramm)

D (m) = Durchhang / Slack bei Belastung (in Metern)

Beispiele 1: ruhig stehendes Kind

Ein Kind wiegt 30 kg (= G).

Die gespannte Slackline ist 10 m lang (= L).

Der Durchhang ist 10 cm, also 0,1 m (= D).

Bei einem Durchhang von 10 cm (0,1 m) wäre die Belastung 7,5 kN = 750 kg

Bei einem Durchhang von 25 cm (0,25 m) wäre die Belastung 3 kN = 300 kg

Beispiel 2: ruhig stehender Jugendlicher / Erwachsener

Gewicht 80 kg, gleiche Slackline wie bei Beispiel 1

Bei einem Durchhang von 10 cm (0,1 m) ist die Belastung 20 kN = 2000 kg

Bei einem Durchhang von 25 cm (0,25 m) ist die Belastung 8 kN = 800 kg

Bei einem Durchhang von 50 cm (0,5 m) ist die Belastung 4 kN = 400 kg

Beispiel 3: drei ruhig stehende Jugendliche / Erwachsene

Gewicht 3 x 80 kg = 240 kg, gleiche Slackline wie bei Beispiel 1

Bei einem Durchhang von 10 cm (0,1 m) ist die Belastung 60 kN = 6.000 kg

Bei einem Durchhang von 25 cm (0,25 m) ist die Belastung 24 kN = 2.400 kg

Nach Messungen, die von der DAV-Sicherheitsforschung durchgeführt wurden, steigert Wippen gegenüber ruhigem Stehen die Belastungen um das 1,5 - 2,0 fache. Bei starkem Springen auf der Slackline kann die Belastung sogar um das 2,5 fache zunehmen.

Die minimale Bruchkraft von genähten Bandschlingen (nach der UIAA-Norm) beträgt ca. 22 kN. Die min. Bruchlast bei Flachbändern beträgt z.B. bei 25 mm 10 kN und bei 30 mm 16 kN. Knoten reduzieren die Festigkeit bis zu 50 % und nicht geeignete Knoten reduzieren die Bruchkraft auf 30 % vom Nennwert.

Die höchsten Werte treten so beim Wippen und Springen auf. Auch wenn sich mehrere Personen auf einer sehr straff vorgespannten Line befinden. Herumfliegende gerissene Bänder, gebrochene Karabiner oder Ratschen können so schnell bei ungeeignetem Material oder Aufbau Verletzungen hervorrufen.

Durch eine kürzere Länge muss die Line auch nicht so stark vorgespannt werden, wenn sie sich auf Kniehöhe befindet, um eine sichere Absprunghöhe zu erreichen.

7. Sicherheitshinweise

Die Beachtung der folgenden Punkte hilft Verletzungen und Sachschäden zu vermeiden und die Haltbarkeit des Materials zu erhöhen!

Vor jeder Benutzung überprüfen

- Halten die Verankerungspunkte den auftretenden Belastungen sicher stand?
- Kann keine Beschädigung des Fixpunktes erfolgen?
- Sind die Slackline, Ratsche, Karabiner, Schäkel unbeschädigt? Material nur im technisch einwandfreien Zustand verwenden (keine Risse, Einkerbungen, Verformungen, Verschleiß oder Korrosion)!
- Ist der Sturzraum eben und weich mit Matten abgesichert?
- Im Fallbereich liegen keine spitzen und harten Gegenstände, Steine, Scherben, Wurzeln, Unebenheiten, Bodenlöcher etc.?
- Ist die Slackline korrekt aufgespannt?
- Sind alle Schäkel und Karabiner geschlossen?
- Die Slackline wird nicht durch scharfe Kanten belastet?
- Ist das Band verdreht?
- Ist der Ratschenhebel (Hebel unten) in der geschlossenen Position eingerastet und rückgesichert?
- Ist die Höhe den Benutzern angemessen? Am Besten auf Kniehöhe. Das ermöglicht eine gute Auf- und Abstiegsmöglichkeit und verringert gleichzeitig die Verletzungsgefahr
- Knoten in der Line verringern die Bruchlast etwa um 50 Prozent?
- Sind Zuschauer ausreichend entfernt?
- Ist die Line sichtbar für Passanten und Radfahrer?

Während der Benutzung

- Wenn während der Benutzung der Durchhang zu groß wird, niemals Nachspannen. Unbedingt die Ratsche öffnen und wieder neu spannen!

Nach der Benutzung

- Immer abbauen, UV-Strahlung vermindert die Haltbarkeit des Materials!
- Vorsicht beim Entspannen der Slackline! Es kann ein starker Schlag auf die Finger nach dem Lösen der Verriegelung entstehen. Diese Gefahr kann umgangen werden, indem man ein Stück der Line in den Sperrschieber am Spannhebel einführt um die Ratsche zu entriegeln.
- Material auf Verschleiß überprüfen.

Die Slackline darf ...

- von Kindern nur unter Aufsicht benutzt werden!
- niemals zwischen Autos gespannt werden, da die Vorspannung unkontrolliert hoch werden kann!
- nur mit Handkraft gespannt werden, nie mit einer Hebelverlängerungen!
- nicht von vielen Personen gleichzeitig benutzt werden!

8. Methodik – Slackline

a) Einstieg ohne Line

Balance halten auf verschiedenen Geräten üben

- Boden
- Linien auf dem Boden
- Tau
- Holzklötze
- Langbank
- Langbank umgedreht
- gerollte Gymnastikmatte
- Weichbodenmatte

b) erste Versuche auf der Line

mit Hilfestellung (zu zweit/alleine)

- aufsteigen
- einbeinig stehen
- Beinwechsel
- erste Schritte

mit Hilfsseil (einfach/ umgekehrtes V)

- aufsteigen
- einbeinig stehen
- Beinwechsel
- erste Schritte

c) verschiedene Zonen und Längen

mit Hilfestellung (zu zweit/alleine) /Hilfsseil (einfach/ umgekehrtes V)

- außen
- in der Mitte

Beachte: - je straffer und kürzer die Line (unter 8 m), desto leichter ist der Einstieg für den Anfänger

- auf Kniehöhe spannen
- flattert die Line, in der Mitte halten oder draufsitzen

d) alleine mit Spotter

Übungen wie b) und c)

e) Grundlegende Techniken und einfache Tricks

Sitzen auf der Line

- quer mit hängenden/ gestreckten Beinen
- mit den Händen halten – dann loslassen
- längs ein Bein auf der Line
- zweites Bein nachholen
- versuchen, leicht zu wippen/schwingen
- Rückenlage – schwer!

Aufstieg - Line straff und kurz

- über kleinen Kasten
 - Parallelstart - Aufstieg mit dem linenahen Bein
 - Crossover - mit entferntem Bein überkreuzt
- } an unterschiedlichen Stellen aufsteigen

Grundstellung – Körperhaltung

- Fuß gerade auf die Line
- leicht in die Knie gehen, Rücken gerade
- Körperspannung, locker in der Hüfte
- Arme seitlich auf Brust- bis Schulterhöhe
- Blick fixiert den Punkt, zu dem man gehen will

Stand

- einbeinig
- beidbeinig
- versuchen, leicht zu wippen/schwingen

Gehen - vorwärts

- vom Standbein einen Schritt und wieder auf das Standbein ausbalancieren
- wieder vom Standbein einen Schritt und wieder auf das Standbein usw.

Gehen - rückwärts

- wie oben

Gehen - seitwärts

- Anstellschritte
- Kreuzschritte

f) Tricks und Varianten

- knien – das hintere Bein kniet auf der Line ab, das vordere Bein bleibt stehen (Telemark)
- knien mit tiefem Knie (das hintere Knie geht unter die Line)
- Sprungstart - im spitzen Winkel
 - quer zur Line
- Aufstieg - aus der Standwaage
- - aus dem Sitzen
- gleiten in Nachstellschritten – ständiger Kontakt der beiden Füße mit der Line
- wippen
- springen
- Drehung
- aufeinander zu- und vorbeigehen ohne Bodenkontakt
- und
- und
- und



Viel Spaß beim Slacklinen wünscht euch Manfred!