

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

**Trendsportarten soweit das Auge reicht – doch haben Sie je eine ausprobiert?**

**Gesundheit  
zum  
Mitmachen**



Täglich erreichen uns massenhaft Bilder und Videos von neu erfundenen Sportarten bei denen wir uns denken „das ist doch verrückt. Für viel Geld würde ich so etwas nicht ausprobieren!“ Das sollen Sie auch gar nicht! Niemand will Sie im Salto zwischen Häuserdächern umherfliegen sehen, wie es beispielsweise Profis der französisch urban geprägten Sportart „Le Parkour“ beherrschen. Allerdings verbergen sich in der Menge der Trendsportarten auch solche, die für den *Normalo* unter uns zu realisieren und durchaus attraktiv sind. Denn worauf kommt es bei Freizeitaktivitäten an? In erster Linie auf *Spaß!* Alles Weitere sollen positive Begleiterscheinungen sein, die unserem Geist und Körper gut tun.



### **Trendsport Slackline**

Beim Slacklining versucht man über ein schmales, hochelastisches Kunstfaserband zu balancieren. Das gurtbandähnliche Sportgerät wird dabei zwischen zwei Bäumen oder anderen Fixpunkten durch ein Spannsystem befestigt. Das Wort wörtlich Spannende aber auch Schwierige an einer Slackline ist ihre Elastizität. Sie gibt unter der Gewichtskraft des Körpers nach unten und zur Seite nach.

Dabei entwickelt sie dabei eine gewisse Spannkraft, die nach längerem Üben gar zu Sprüngen genutzt werden kann. Das Schöne am „Slacken“: es gibt kein richtig oder falsch. Experten betonen immer wieder den freien und individuellen Zugang, denn nur durch den individuellen Zugang kann man seinen Körper buchstäblich ins Gleichgewicht bringen.

### **Physische & psychische Erfolge durch Slacklining**

Was früher Seiltanz zum Zuschauen im Circus war, reicht heute über Zusatztraining von Spitzensportlern bis in die Therapie von psychischen Problemen. So kann das Slacklining zur Gelenkstabilisation oder bei Korrekturen der Wirbelsäule dienen. Neuerdings werden unter besonderer Betreuung neben Menschen mit Gleichgewichtsstörungen auch Senioren zur Verminderung ihres Sturzrisikos an der Slackline trainiert. Für Kinder mit Konzentrationschwierigkeiten eignet sich die Slackline ebenfalls vorzüglich.

### **Material**

Slackline-Sets (Line, Ratsche, Baumschutz) für Einsteiger sind im Internet ab ca. 25€ erhältlich. Ein breites Band bedeutet dabei nicht unbedingt sicherer oder einfacher: Ein breites Band (ca. 5cm) ist psychologisch besser, ein schmales Band (ca. 2,5 cm) hat den Vorteil, dass sich der Fuß um das Band wölben kann, was das Abrutschen verhindert.

*Sie suchen eine  
Trendsportart mit  
Ausdauercharakter?*

In einer der nächsten Ausgaben finden Sie Infos zum **Nordic-Blading**.

### **Tipps zum Einstieg:**

- Slackline nicht zu hoch über dem Grund (etwa 0,5 m)
- Abstand zwischen den Fixpunkten etwa 4-7 m
- Slackline eher fest anspannen (Elastizität nimmt ab)

- Absprunggelände: kein Asphalt, am besten auf Gras, Sand oder Matten
- Wer will: Barfuß, so spürt man die Slackline unter dem Fuß und steht sicherer

### **Das erste Aufsteigen**

- Im ersten Drittel der Slackline ist das Aufsteigen und Stehen am leichtesten
- Beim Aufsteigen den Standfuß auf dem Boden nahe der Line aufstellen, so kann die Slackline durch den Unterschenkel leicht fixiert werden
- Gewicht mit Schwung auf die Slackline bringen (je langsamer die Bewegung, desto zittriger)
- Fuß längs aufsetzen nicht quer (mehr Kontaktfläche zur Slackline)
- Fixpunkt (Baum, Seilende) mit den Augen „festhalten“ (nicht nach unten schauen!)
- Hände seitlich weg strecken, Arme helfen beim ausbalancieren
- Zittern am Anfang ist normal, nach einigen Minuten Übung lässt es nach
- Hilfestellung durch andere Personen erleichtern das Stehen und Gehen auf der Slackline

#### **Kurz & knapp:**

Slacklines bringt Abwechslung und Spaß in den Lebensalltag von Kindern und Erwachsenen. Es schult das Gleichgewicht und dient der Verletzungsprophylaxe. Durch die Konzentration auf das Balancieren findet der Sportler zu innerer Ruhe und buchstäblich zu mehr Balance.

Ihr Gesundheitsteam (Maximilian Mitzel, Student der Sportpädagogik, KIT)