

## Trainingsplan: Slacklinen

### Informationen

Mit den Methoden und Übungen in diesem PDF lernst du:

- vorwärtsgehen über die Slack
- rückwärtsgehen über die Slack
- drehen (links- und rechts)
- kleine Sprünge
- hinsetzen und aufstehen auf der Slack



Beim Spannen der Slackline ist zu beachten, dass die Fixpunkte (z. B. Bäume) äußerst stabil sein müssen, da durch die Spannung der Slackline große Kräfte wirken. Beim Spannen um Bäume sollte ein Baumschutz verwendet werden, damit die Rinde der Bäume keinen Schaden nimmt.

### Dauer des Trainings bis zum Erfolg

Wenn man bei null anfängt, dauert es ca. **zwei Wochen** bis man halbwegs solide über die Slack gehen kann. In den darauffolgenden **zwei Wochen** ist es möglich, die anderen Fähigkeiten (rückwärtsgehen, drehen, springen usw.) zu erlernen.

### Aufwärmen ist Pflicht

Ein paar Sprünge sowie das Federn auf Zehenspitzen sind empfehlenswert, um die Fußgelenke aufzuwärmen. Nach den Sprüngen springt man ein paar Mal auf den Zehenspitzen auf und ab. Das mobilisieren der Fußgelenke dient auch dem Schutz der Bänder, da bei unkontrollierten Stürzen von der Slackline die Bänder geschädigt werden können.

### Training

Es ist ok, wenn man ab und zu auf die Slackline sieht, jedoch sollte man versuchen, den Blick nicht auf die Slackline zu richten, sondern am besten geradeaus auf einen fiktiven Punkt. Wenn man mit Schuhen slackt, empfiehlt es sich, Schuhe mit einer glatten Sohle zu wählen, die keine Einkerbung in der Mitte haben, da man mit einer Einkerbung z. B. bei Drehungen in der Slackline hängenbleiben kann.

## Trainingsmethoden

### Vorwärtsgehen:

1. Nach dem Spannen der Slackline stellt man sich mit einem Fuß auf diese und versucht mit den Armen und dem anderen Bein die Balance zu finden.
2. Jetzt ist ein Partner hilfreich, aber es kann auch ein Stock benutzt werden. Man stellt sich auf die Slackline und setzt einen Fuß vor den anderen, dabei ist zu beachten, dass die Füße der Länge nach gerade auf die Slackline positioniert werden. Der Partner (oder Stock) wird dazu benutzt, dass man auf der Slackline gehen kann und nur falls notwendig sich kurz abstützt. Wenn man sich ohne Partner/Stock besser fühlt, kann man es auch ohne versuchen.
3. Nachdem man ein Gefühl für die Slackline entwickelt hat, kann mit Hilfe von ausreichend vielen Wiederholungen über die Slackline gelaufen werden (zumindest eine kurze).

### Rückwärtsgehen:

Beim Rückwärtsgehen fixieren wir mit unseren Augen einen Punkt vor uns z. B. an einem Baum. Das Standbein steht auf der Slack, während das zweite Bein mit den Zehenspitzen hinter unser Standbein gesetzt wird. Wir spüren mit den Zehenspitzen zuerst wo die Slackline ist und setzen danach unser Bein auf die Slack. Diesen Vorgang wiederholen wir mehrmals und können bald das Rückwärtsgehen über die Slackline.

### Drehen:

Es gibt verschiedene Methoden des Drehens. Die leichteste (glaube ich) wird hier erklärt. Wir setzen den **Fuß quer auf die Slack** vor unserem Fuß, der noch der Länge nach auf der Slack steht. Jetzt **heben wir die Ferse an, während die Zehenspitze weiterhin auf der Slack steht**. Wir drehen unseren Körper und unseren Fuß (Bewegung wird mit Drehung der Ferse eingeleitet) um 180 Grad. Wir haben uns jetzt um 180 Grad gedreht und können nun die Slack zurücklaufen.



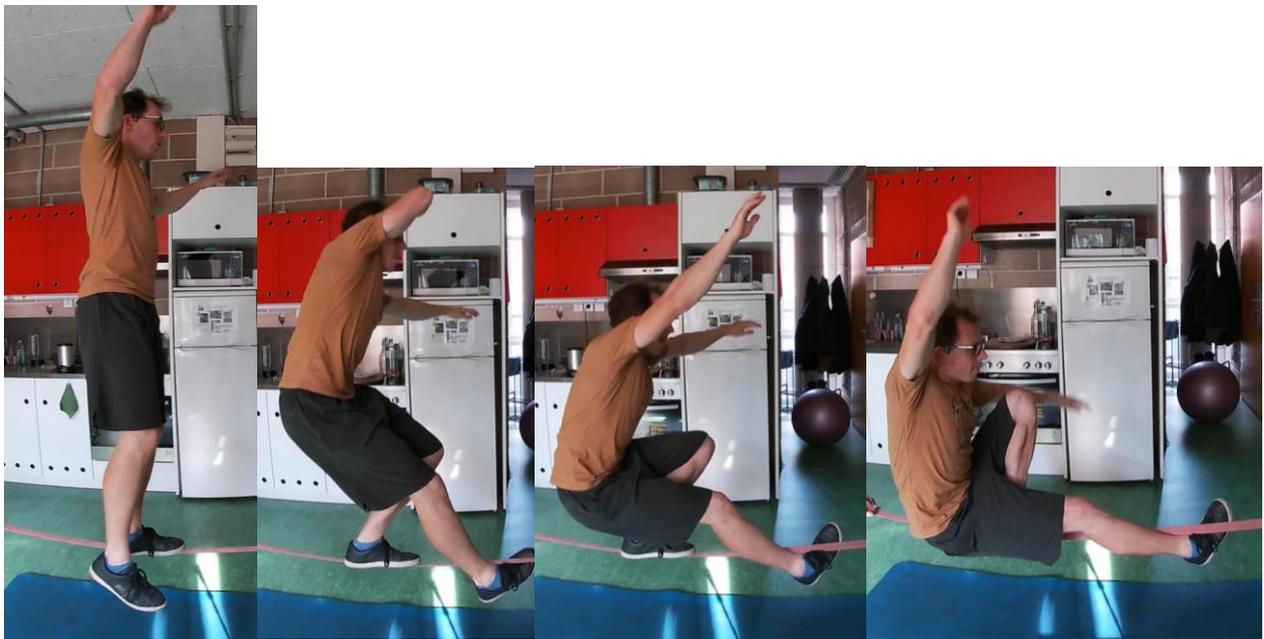
### Kleine Sprünge:

Wir fixieren den Punkt, zu dem wir springen wollen, mit unseren Augen an. Danach gehen wir schnell in die Knie und biegen dadurch die Slack. Jetzt warten wir kurz bis der Impuls, den wir der Slack gegeben haben, zurückfedert und stoßen uns mit diesem zurückfedernden Impuls von

der Slackline ab und versuchen mit beiden Beinen, auf die von uns anvisierte Stelle, zu landen. Nach der Landung erfolgt ein kurzes Ausbalancieren, wobei wir die Arme zu Hilfe nehmen können und wir uns auch nach der Landung auf einen Fuß stellen können, damit das Ausbalancieren einfacher funktioniert.

### Das Hinsetzen und Aufstehen

Bevor man mit dem Hinsetzen und Aufstehen auf der Slackline beginnt, ist es sinnvoll, eine einbeinige Kniebeuge (Pistol squat) zu können. Wenn man diese Übung beherrscht, kann man versuchen, diese Übungen auf der Slackline zu wiederholen, wobei man das zweite Bein zum Ausgleichen der Bewegung benutzen kann.



### Welche Muskeln werden durch das Slacken trainiert?

Die Beinmuskeln, speziell der quadriceps femoris und der gluteus maximus wird gekräftigt, aber auch der gastrocnemius.

Im Oberkörper sind vor allem die Schultern (Deltoideus) großen Belastungen ausgesetzt, was durch das Ausbalancieren der Arme verursacht wird.

Durch das Slacklinen ist die Tiefenmuskulatur mitbeansprucht. Die gesamte Rumpfmuskulatur und große Teile der Rückenmuskulatur wird durch die permanente Körperspannung gekräftigt.