



SLACKLINE

Tanz zwischen Bäumen, Himmel und Erde

SLACKLINE IST MEHR ALS SEILTANZEN

Wer hat als Kind nicht die biegsamen Seiltänzer mit ihren atemberaubenden Vorführungen in luftiger Höhe unter der Zirkuskuppel erlebt? Das Seiltanzen wurde zwar nicht neu erfunden, aber bereits in den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts entdeckten Adam Grosowsky und Jeff Ellington den Sport neu. Heute ist Slackline auch in Europa längst weit verbreitet. Die moderne Herausforderung besteht in der richtigen Beinarbeit, um so die Schwingungen auszugleichen und "auf der Leine" zu bleiben. Slackline-Cracks beherrschen allerlei spektakuläre Tricks. Mittlerweile gibt es eine ansehnliche Community aus Vereinen und über die Republik verteilte Locations. Aber hinter Slackline verbirgt sich mehr als eine hippe Sportart oder Zeitvertreib, es spiegelt gesellschaftliche Anforderungen wie zum Beispiel Flexibilität und Anspannung wider. Mehr Infos über eine junge Sportart, die mehr als trendy ist, erfahren Sie im Folgenden.



MICHI ASCHABER
VOM SLACKLINE-TOOLS-TEAM

VOM SCHMALEN BAND INS LEBEN

Gummi-Twist und Seiltanz war gestern, heute ist Slacklining in all seinen Formen. Slacklining oder Slackline ist vor allem Fun, Coolness und prickelnde Artistik, wer ein Crack sein will. Sport macht Spaß – klar. Slacklining macht Spaß, ist mehr als cooles Abhängen, ist eine tolle Freizeitbeschäftigung und macht fit for life. Auch da muss man in Balance bleiben, Körper und Geist zusammenhalten und sich konzentrieren. Wie im richtigen Leben kann man sich beim Slackline ausprobieren und bis an seine eigenen Grenzen gehen. Gerade beim heißen Tanz auf dem schmalen Band gilt: Was im Kopf nicht geht, geht überhaupt nicht. Mehr als bei anderen Sportarten trifft beim Slacklining zu: ob eine Figur gelingt oder nicht, entscheidet sich im Kopf. Das betont auch Heinz Zak. Und der Tiroler muss es wissen, gehört er doch zu den Pionieren der Slackliner und zu den Kletterern im legendären Camp 4 im kalifornischen Yosemite Nationalpark. Sie haben sich mehr aus Spaß als aus sportlichem Ehrgeiz auf den Absperrketten bewegt. Slackchain entstand, der Vorläufer des heutigen Slackline. Und noch immer steht der Spaßfaktor bei der Bandakrobatik im Vordergrund, auch wenn es mittlerweile internationale Contests und Championtitel gibt.

GEILE MOVES ON THE LINE

Aber auch die körperliche Fitness spielt eine weitere Hauptrolle - ohne die läuft nichts. Apropos laufen, Slacklining ist Laufen auf dem schlaffen (engl.: slack) Band (eng.: line), wenigstens gehört es zu den Grundübungen. Nun gut, das hört sich etwas komisch und ganz easy an - laufen auf einem Gummiband. Aber Slackline ist tricky und noch viel mehr, wenn man mal über das Stadium des bloßen Laufens und Balancierens über das Band hinaus ist. Diese Grundübung zu beherrschen soll nach Meinung der Cracks nur etwa zwei bis drei Stunden dauern. Dann kann man sicher balancierend über das zweieinhalb Zentimeter breite Band laufen. Doch der leidenschaftliche und ehrgeizige Slackliner will mehr. Er will auf dem schmalen Grat des dehnbaren Kunstfasersbandes geile Back- und Frontflips machen, Butt-bounces kombiniert mit Lemur Leaps oder einen flippigen Bloody Grab, also ein einhändiges Rad auf der Line mit Berühren des Fußes. Bis zu welchem Perfektionsgrad man Slacklining performt, bleibt jedem selbst überlassen. Man kann auch einfach nur so aus Fun slacken, um Koordination, Gleichgewicht oder ganz allgemein seine Körperkraft zu trainieren. Weil Slacklining so vielseitig ist, wagen sich Kletterer, Skifahrer, Kampfsportler, Reiter oder Voltigierer oder andere Sportler aufs Band - als willkommene sportliche Abwechslung oder als effizientes Ergänzungstraining.

SLACKLINE

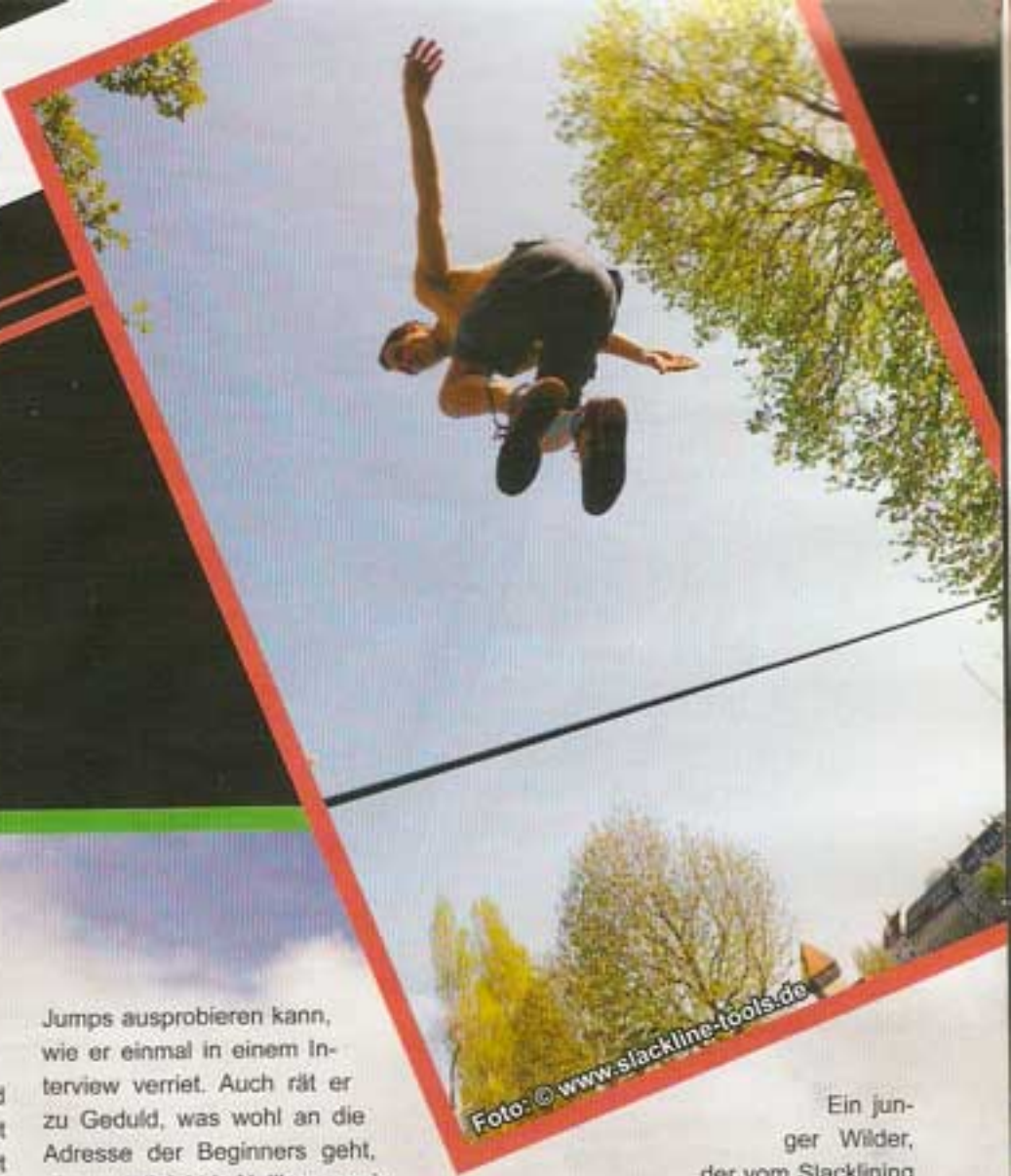


Foto: © www.slackline-tools.de

CRACKS & CLOWNS AUF DEM BAND

„Wow - toll das Laufen auf dem Band und erst die Jumps und Tricks, absolut geil. Doch bis man das kann, das dauert doch ewig. Und wie viele blaue Flecken man sich da holt“, so oder ähnlich mag man denken angesichts der atemberaubenden Moves auf dem Band. Doch der Profi denkt da anders und weiß vor allem für ehrgeizige Anfänger guten Rat. Daniel „Dane“ Mauser, Student der Humanmedizin und Hobbytänzer, findet den Reiz im Slacklining darin, dass man für sich selbst viele Moves und

Jumps ausprobieren kann, wie er einmal in einem Interview verriet. Auch rät er zu Geduld, was wohl an die Adresse der Beginners geht, die es vielleicht in Nullkommanix den Cracks nachmachen wollen. Mauser gilt in der Szene als Profi und ist dort kein Unbekannter. Seine Slackline-Akrobatik ist in Videoclips im Internet zu bewundern, unter anderem auf Youtube oder in anderen einschlägigen Outdoor- und Slackline-Portalen.

Ein junger Wilder, der vom Slacklining leben kann, ist der Tiroler Michael „Michi“ Aschaber (27). Michi ist im Team von Slackline-Tools (www.slackline-tools.de), einem einschlägigen Portal für den Trendsport.



Foto: © www.slackline-tools.de

SLACKLINE IST NICHT GLEICH SLACKLINE.

HIGHLINE
LOWLINE - TRICK
LINE - SURFLINE - RODEO
LINE - JUMPLINE - WATERLINE
- LONGLINE - HIGHLINE - LOWLINE - TRACK

Wild hin oder her - Michael Aschaber weiß um das Verletzungspotenzial beim Slacklining. Da könne man sich schon das eine oder andere Mal blaue Flecken holen, gab er in den Medien zu, schätzte aber zugleich das Risiko nicht höher ein als bei anderen Sportarten auch. Er begeben sich stets gesichert auf die Highline.

Der Profi aus dem österreichischen St. Johann hat sich schonungslos dem Slacklining verschrieben und schreitet schon mal auf dem dünnen Band über einen Abgrund von 1.000 Metern. Mit 85 Metern Distanz auf der Highline (30m Höhe) hat Aschaber 2009 in der Red Bull-Arena in Salzburg einen Rekord aufgestellt. Eines seiner Ziele ist eine 100 Meter lange Highline. Und 250 Meter auf der Polyester-Lowline hat er auch schon glücklich hinter sich gebracht - Weltrekord! Mr. Slackline Michi Aschaber gilt als einer der erfolgreichsten Slackline-Akrobaten Europas - und als einer der bekanntesten. Seine Bestmarken erklärt er unter anderem mit einer mentalen Stärke, die man entwickeln müsse, um solche spektakulären Walks auf der Line erfolgreich durchzustehen. Doch was für den Meister gilt, gilt auch für den Schüler

Eine grobe Unterteilung folgt dem **LOWLINE** in Absprunghöhe und dem **HIGHLINE**, die in spektakulären Fällen über kilometerhohen Tiefen in den Bergen führen kann. Weitere Variationen von dem Bandsport im Folgenden:

TRICKLINE:

Die Länge der Slackline beträgt zwischen fünf und 25 Metern. Sie ist nicht besonders fest, aber auch nicht zu "slack" (schlapp) gespannt. Funline eignet sich prima für Anfänger, um das Laufen oder auch einfache Tricks zu erlernen. Daher ist die Line auch nur auf Absprunghöhe gespannt und minimiert die Verletzungsgefahr!

SURF- ODER RODEOLINE:

Die Line ist mit einer Länge zwischen zehn und 25 Metern absolut slack zwischen zwei Befestigungspunkten so aufgebaut, dass der Slackliner beim Laufen den Boden nicht berührt. Damit kann er speziell das "Surfen", also das Hin- und Herschwingen,

trainieren, wenn er in der Mitte der Line steht.

JUMPLINE:

Die Jumpline wird mit maximaler Spannung aufgebaut und erstreckt sich auf einer Länge zwischen zehn und 20 Metern. Damit kann man vor allem hohe Jumps mit unterschiedlichen Posen trainieren und präsentieren.

WATERLINE:

Sie wird über Wasser gespannt. Dieses sollte tief genug sein, so dass man sich bei einem Sturz nicht verletzt

LONGLINE:

Die Longline hat eine Länge von mehr als 30 Metern.

HIGHLINE:

Es ist eine der aufregendsten und spektakulärsten Varianten, zumal die Sportler zum Teil über kilometerhohen Abgründen in den Bergen balancieren. Der Slackliner ist mit einer Leine (leash) vor dem Absturz gesichert.



Fotos: © www.slackline-tools.de



und erst recht für den Anfänger im Training, das nicht nur Fleiß voraussetzt, sondern auch den Willen zum Gelingen. Aschabers Wildheit ist eher eine ungezügelte Begeisterung für diesen Bandsport, für den er eine gesicherte Existenz als Lehrer aufgab und sich dafür auf das wackelige Band begeben hat - doch stets sicher angegurtet.

Ein begeistertes Leben in Balance führt auch Andy Lewis, zweifacher World-Champion im Slackline. In einem Interview für Worldsport.tv unterstrich er die Kreativität des Sports. Slackline sei für ihn nicht allein Tricks, sondern auch Spaß und Unabhängigkeit. Das merkt man dem Action-Held auf dem Band auch an, der die Line nicht nur als Bühne seiner atemberaubenden Tricks nimmt, sondern auch mal für so manches unerwartete Clownerie-Stückchen - selbst zum begeisterten Schrecken seiner Fans. Dennoch - gerade beim Trickline, also Slackline für akrobatische Moves und Jumps in niedriger Höhe, halte sich seiner Meinung nach das Verletzungsrisiko in Grenzen. Es sei aber dennoch ein harter Sport, bei dem man „sich selbst schlagen“ muss.

SLACKLINE IST AUCH FEMININ

Slackline ist keineswegs eine Domäne der Männer, auch viele junge Frauen wagen sich mit großem Balance-Eifer und Erfolg auf das schlaffe Band. So beispielsweise Eva Gälch, die ihre Performance auf Youtube präsentiert. Oder Dagmar Albers aus dem Slackline-Tools Team (www.slackline-tools.de), die nach eigenen Aussagen ihr Slack-

line auf ihren Reisen immer dabei hat und loslackt.

Auf der Ispo 2010 in München gab es erstmals einen internationalen Slackline Contest, bei dem unter anderen Mädchen und Jungen gegeneinander antraten. In der Women-Klasse slackte sich die Venezulanerin Arianny Marquez auf Platz eins vor Stefanie Seidel.

DIE ERSTEN SLACKLINER ...

Slacklining ist so neu nicht, denn schon die Kasachen sollen vor rund 2.000 Jahren auf gespannten handgedrehten Stricken gelaufen sein. Auch das Überwinden von Schluchten auf Seilen im frühen Asien kann als Vorläufer des modernen Slackline angesehen werden. Ein deutlicher Hinweis dafür ist der um ca. 260 v. Chr. aufkommende lateinische Begriff „Funambulus“ („funis“ = Seil, „ambulare“ = gehen). Aber das Halten der Balance und die damit verbundene Geschicklichkeit und Körperbeherrschung faszinierte die Menschen schon immer. Schon in den 1970er Jahren packte auch einige Kletterer im kalifornischen Yosemite-Nationalpark der Spaß am Balancieren auf Absperkketten – als Vorstufe des heutigen Slacklining. 1974 balancierte der berühmte französische Seiltänzer Philippe Petit auf einem Drahtseil zwischen den Twin Towers des World Trade Centers in New York – trainiert auf einem Schlauchband. Der österreichische Extremkletterer und Bergfotograf Heinz Zak aus Scharnitz in Tirol veranstaltete dort 2006 das erste internationale Slackline-Treffen mit dem Highline-Pionier Chuck „Chongo“ Tucker und anderen internationalen Bandakrobaten. Von daher nahm auch die Popularität des Bandsports in Europa ihren Lauf.



Foto: @www.slackline-tools.de

SLACKLINE ALL OVER THE WORLD

Heute ist Slackline besonders unter den jungen Outdoor-sportlern und Kletterern populär. Der Vorteil ist, dass man sein Band (fast) überall – sowohl in der Natur als auch in der Stadt – spannen kann, sei es im Park, im Hof, auf der Wiese, in den Bergen oder zwischen Anhängerkupplung und Leitplanke während des Staus und natürlich in Sportstätten.

Den Trend des schlaffen Bandes zeigt die blühende Vereins- und Veranstaltungslandschaft unter anderem in Deutschland, Österreich und der Schweiz, wie beispielsweise der Deutsche Slackline Verein e.V. (www.slacklineverein.de) oder slackline.at vom Sportverein Slackline in Österreich (www.slackline.at). Zusätzlich bieten einige Webseiten die Möglichkeit, sich umfassend über Aktuelles, Locations, Equipment und Events zum Trendsport zu informieren. Aus der einschlägigen Community sind zahlreiche Portale, auch kommerzielle, entstanden, die Slackline-Infizierte gleichfalls nutzen können, um gemeinsam Spaß auf dem Band zu haben. Hier nur einige wenige zur Auswahl, wo es weitere Informationen zum Slackline, zu Terminen und Vereinen gibt:

- » www.slackline-tools.de
- » www.europeanslackline.de
- » www.walk-in-balance.net
- » www.slackline-corner.eu
- » www.slackline.at

Aber auch zahlreiche regionale, nationale und internationale Events dokumentieren, dass immer mehr Menschen slacken. Da kamen im Juli beispielsweise zum 1. Münchner Sportfestival rund 40.000 Besucher, die dabei auch Gelegenheit hatten, die Performance der Slackliner, inklusive des Gewinners Andy Lewis, auf dem Gibbon World Cup 2010 zu bewundern.

SLACKLINE IST KEIN TANZ AUF DEM SEIL

Seiltanzen und Slackline scheinen sich auf den ersten Blick ungeübter Zuschauer nicht zu unterscheiden. Erst beim zweiten Blick stellt man dann vielleicht mühelos fest, dass Slackliner auf einem schlaffen Band tricksen und balancieren. Walken, balancieren oder „akrobaten“ kann man auf Lines unterschiedlicher Breite von 25, 30, 40 oder 50 mm. Die Cracks wählen da eher ein schmales Band von 25 oder 30 mm Breite, das sich auch besser eignet für Slackline als Sport.

Ein wesentlicher zweiter Unterschied – neben der Breite des Laufmediums – ist die Spannung. Die Slackline ist ein schlaffes Band im Gegensatz zum straff gespannten Drahtseil beim Seiltanz. Daher performen Slackliner auch komplett anders als Seiltänzer, nämlich viel dynamischer und flexibler. Ihre Ausgleichsbewegungen zur Balance kommen aus dem ganzen Körper, vom Fuß bis zum Kopf – inklusive der Ausnutzung des schwingenden Bandes. Der Seiltänzer dagegen gleicht hauptsächlich ab oberhalb der Fußgelenke aus. Seine Darbietung wirkt daher statischer und weniger spektakulär.