

A photograph of a person slacklining high above a river in a dense forest. The person is shirtless, wearing red shorts, and has their arms outstretched for balance. The background is a lush green forest with a river visible below. The text is overlaid on the left side of the image.

Komm, wir balancieren durch den SOMMER

FÜR ALLE, DIE *Slacklines* IMMER NOCH
NICHT AUSPROBIERT HABEN

TEXT: MALKE SCHLANT
FOTOS: CHRISTOPH JOGIA



Mit Band und Buß
Sieht schwerer aus, als es
ist. Zwei, drei Stunden üben
– und, hopp, los geht's

Die Arme auf Schulterhöhe ausgebreitet, balanciert eine junge Frau auf einem nur zweieinhalb Zentimeter breiten Band, das zwischen zwei Bäume gespannt ist. Acht Meter liegen hinter ihr, gut sieben Meter vor ihr. Vorwärts. Schritt für Schritt. In ihrem Gesicht ist höchste Konzentration zu lesen, der Blick auf das Ende des Bandes fixiert. Dann: Absprung. Geschafft! Ihre Freunde johlen. Und schon ist der nächste auf dem Band. Eine Szene aus dem Treptower Park in Berlin.

Slacklinen, so heißt der Trendsport, der seit ungefähr drei Jahren die Parks, Festivals und Freiluftaren erobert. Übersetzt bedeutet Slackline „lockeres Band“. Denn anders als beim Seiltanz im Zirkus, wo die Artisten ihre Kunststücke auf einem unbeweglichen Drahtseil vollführen, ist die Slackline dehnbar und dynamisch. Beim Aufsteigen können Neulinge darum auch ganz schön ins Wackeln kommen. Aber ist der Ehrgeiz einmal geweckt, gibt es für die meisten kein Halten mehr – was den Spaß angeht, dagegen klappt es mit dem Sich-oben-Halten ziemlich schnell. Sobald sich der Körper an den labilen Untergrund gewöhnt hat, stellen sich erste Erfolgserlebnisse ein.

Entstanden ist das Slacklinen in der Kletterszene, im legendären „Camp 4“ im Yosemite Valley. Dort begannen Adam Grossowsky und Jeff Ellington in den 60er-Jahren auf Absperrketten von Parkplätzen ihre Balance zu testen. Sie stellten fest, dass das Balancieren ein gutes Grundlagentraining fürs Klettern ist, und kamen schließlich auf die Idee, ein stabiles Schlauchband aufzuspannen: die Geburtsstunde des Slacklinen. Während Ellington damals noch einen Flaschenzug benutzte, um die Line festzuzurren, geht das heute meist ganz einfach mit sogenannten Zurrurt-Ratschen.

IN DEN LETZTEN Jahren hat der Balanciersport auch über die Kletterszene hinaus breiten Anklang gefunden. Zahlreiche Bücher, Internetvideos und Foren zeigen, wie's geht. Slackline-Sets verschiedener Hersteller enthalten alle wichtigen Utensilien und machen das Zusammenbasteln aus Bergsportmaterial überflüssig. Auch sicherheitstechnisch sind diese recht günstigen Komplett-Sets zu empfehlen. Wer seine Slackline zwischen Bäumen befestigen möchte, sollte daran denken, den Baum zu schützen. Optimal dafür sind Rundschlingen, die mit einer breiten Auflagefläche den Druck gleichmäßig verteilen, und ein

slacklinen

Abriebschutz, der zwischen Schlinge und Baum befestigt wird. In vielen Outdoor-Sets wird der Baumschutz inzwischen mitgeliefert.

Anfänger starten am besten mit einer so genannten Lowline, die zwischen acht und 15 Meter lang sein kann. Beim Lowlining wird das Band in Knie- bis Hüfthöhe über einem weichen Untergrund wie Gras oder Sand gespannt. Wer ins Schlingern gerät, springt einfach ab – Verletzungsgefahr gleich null. Wer erst mal sicher auf dem Band stehen bleibt, kann schon bald die ersten Tricks üben: gehen, umdrehen oder den Rückwärtsgang zum Beispiel. Fortgeschrittene schaffen es, sich in den Schneidersitz zu setzen oder gar hinzulegen.

DIE PROFIS UNTER den Slacklinern springen auch schon mal Salto rückwärts oder schlagen ein Rad auf der Line. Und sie lieben es höher, länger und extremer: Die bis dato höchste Slackline Europas wurde in 4554 Metern Höhe begangen. Von der Punta Gnifetti im Monte-Rosa-Massiv der Walliser Alpen bis zum gegenüberliegenden Gratausläufer der Signalkuppe spannten die Slackliner Tillmann Müller, Jörg Helfrich und Lars Krücke ihre Highline. Den Weltrekord auf der Longline hält mit 217 Metern der Tiroler Michi Aschaber.

Slacklinen fordert und fördert nicht nur den Gleichgewichtssinn und die Konzentrationsfähigkeit, es schult auch die Sensomotorik. Viele Spitzensportler, allen voran Skifahrer, trainieren deshalb auf der Slackline. Ein großer Vorteil gegenüber anderen Trainingsgeräten: Die Sensomotorik lässt sich nah am persönlichen Leistungslimit trainieren, da man die Länge und den Durchhang einer Slackline ganz einfach verstellen und so immer andere Bedingungen herstellen kann. Also, auf die Line, fertig, los!

www.slackorama.de



Zwischen den Stämmen

EINE KLEINE ANLEITUNG ZUM SLACKLINING VON BERGFÜHRER JÖRG HELFRICH – VON DER AUSTRÜSTUNG BIS ZUM ERSTEN UNSICHEREN WACKLER AUF DEM BAND

1. MATERIAL: Beim Kauf eines Slackline-Sets sollten Sie darauf achten, dass folgende Komponenten enthalten sind: Slackline-Band, Spannsystem, Fixpunktbefestigung und ein ausreichender Baumschutz. Ab 30 Euro zu haben.

3. AM BESTEN BARFUSS: Ohne Schuhe hat man mehr Gefühl, und die Druckrezeptoren auf der Fußfläche kommen voll zum Einsatz. Slacklining ist eine Sportart, die alle Sinne anspricht.

5. ERSTER AUFSTIEG: Am besten an der Hand eines oder zweier Helfer parallel zur Slackline mit rund einem Drittel der Slacklinelänge im Rücken aufstellen, das seilnahe Bein auf die Slackline setzen und mit dem anderen Bein abstoßen.

7. ERSTE SCHRITTE: Bevor es an die Tricks geht: langsam starten. Zuerst sollten Sie an der Hand eines Helfers einfach ein Gefühl für den neuen Untergrund gewinnen. Dann mal vorsichtig loslassen und fühlen, ob Ihre Balance schon ausreicht. Geht? Dann viel Spaß.

2. SPANNEN: Für den Anfang sollte die Slackline mit einer Länge von sechs bis zwölf Metern über weichem Untergrund wie Gras oder Sand gespannt werden, für den Start niedriger als Schritthöhe. Längere Slacklines schwingen stärker auf und ab und machen so für Anfänger das Ausgleichen schwerer.

4. KÖRPERHALTUNG: Die Knie leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht, „Hände hoch“, die Füße zeigen gerade nach vorne. Mit dem Blick sollte ein fester Punkt am Ende der Slackline anvisiert werden. Nicht nach unten schauen, denn das führt meist dazu, dass man sich vorlehnt.

6. BEINWACKELN: Bei jedem ersten Versuchen das typische Beinwackeln auftreten. Die Muskeln müssen sich erst an die ungewohnte Ausgleichsbewegung gewöhnen. Nicht irritieren lassen, der Körper ist bald damit vertraut.



Seiltanz modern
Slacklining schult die Koordination und stärkt die Muskeln – perfekt!



Alle Tipps stammen von Jörg Helfrich, Bergführer, Kletterer und Baumpfleger von der Alpinsportschule „Bergführung“ in Calw. www.slackline-tools.de