



Zwei Schritte schaffe ich, danach geht es abwärts.

Foto: Andreas Petersen

Weiche Knie sind hier fehl am Platz

Der Selbstversuch zeigt: Slacken – vom Wortklang so lässig, als Sport jedoch ziemlich schwer

MICHELSROMBACH

Pack die Slackline ein, nimm dein kleines Brüderlein und dann nix wie raus zum Zwetschgenbaum.

Von unserem Redaktionsmitglied
DANIELA PETERSEN

Der Plan ist klar: Slackline zwischen Kirsch- und Zwetschgenbaum spannen. Mein Bruder Andreas hilft mir auf das Band zu steigen und

leichten Fußes laufe ich über die Slackline. Wenn es gut läuft, versuche ich auch noch diese Sprünge, die die Profis machen. Falsch gedacht. Es fängt schon damit an, dass der Zwetschgenbaum nicht mehr steht. Wo soll ich jetzt zwei Bäume hernehmen, die etwa zehn Meter auseinander sind? Gar nicht so leicht. In der Pampa von Michelsrombach werde ich aber fündig, ein Graben in unmittelbarer Nähe stört mich nicht – auch wenn Andreas anmerkt: „Das ist nicht so günstig, wenn man von der Slackline fällt.“

Och, wer will denn hinfallen... Die Antwort gebe ich mir wenige Minuten später selbst: Mein erster Versuch landet am Hosenboden – und ja, im Graben. Die Slackline flattert im Wind, jetzt sehe auch ich ein, dass der Platz nicht so günstig ist, aber egal.

Es packt mich der Ehrgeiz und ich will wenigstens einmal über dieses verdammte Seil laufen. Mein Bruder hilft mir wieder hoch. Konzentration. Ein halber Meter kann ganz schön hoch sein. War die Slackline schon immer so dünn? Das soll für Anfänger

sein? Mein Sturz wird einen Blauen Fleck hinterlassen. Schönes Wetter haben wir heute, ein paar Wolken, aber sonst ...

Wie lange will ich mich jetzt noch drücken? Los, lauf

Ehrgeiz ist rasch geweckt

Daniela, lauf. Mir zittern die Knie. Ich halte mich wieder am Baumstamm fest. Diese Profi-Sprünge fallen wohl flach. „Kannst du mich viel-

leicht erstmal führen?“ Andreas eilt zur Stelle. Schritt für Schritt – meine Hand hängt krampfhaft an der meines Bruders – schaffe ich es auf die andere Seite. Mein Selbstbewusstsein steigt. Gleich nochmal alleine probieren.

Flink steige ich wieder auf die Slackline. Das Hochkommen funktioniert immer besser. Ehe ich mich versehe, stehe ich wieder am Baumstamm. Jetzt zittern die Knie nicht. Gute Voraussetzungen. Es kann losgehen. Ein Schritt mit rechts, uahhhhhh, die Slackline wackelt – blöder

Wind, doch nicht so schönes Wetter. Mit ein bisschen Körperspannung kann ich die Balance jedoch halten. Schritt mit links. Gleich geht's wieder abwärts, ich hab' es im Gefühl. Vielleicht schaffe ich noch schnell ein paar kleine Schritte, dann kann ich wenigstens sagen, ich hab es bis zur Mitte gepackt. Gesagt, getan, gefallen.

Fazit: Slacken ist ganz schön schwer. Aber es ist wie mit allem: je öfter man es probiert, desto besser klappt es. Beim nächsten Mal schaffe ich die zehn Meter.

„Es ist das perfekte Ganzkörpertraining“

Slackline-Experte Fabian Müller gibt Tipps rund um die Trendsportart

FULDA/KONSTANZ

Bei manchen Spitzensportlern gehört die Slackline schon zum Trainingsprogramm, ansonsten ist sie eher unbekannt. Fabian Müller (30) von Slackline-Tools ist Sport und Gymnastiklehrer aus Stuttgart und kennt sich mit dem Trendgerät bestens aus.

Von unserem Mitarbeiter
MARIUS KULLMANN

Ab welchem Alter ist es möglich, mit dem Slacken zu beginnen?

Für Kinder ab dem siebten Lebensjahr. Die Slackline ist aber eigentlich ein optimales Trainingsgerät für jedermann – für Jung und Alt. Sie ist variabel einstellbar und somit ist es jedem selbst überlassen, wie er den Slacklinesport ausübt. Die Line kann über verschiedene Distanzen und in unterschiedlichen Höhen aufgebaut werden. Außerdem kann ich die Slackline hart oder weich spannen.

Welche Teile des Körpers werden beim Slacken besonders beansprucht?

Das fängt schon im Kopf mit der Konzentration an. Die Ausgleichsbewegungen mit Ar-

men und Hüfte und die Beanspruchung der Beine machen es zu einem Ganzkörpertraining.

Ist das Slacken für andere Sportarten nützlich?

Wie erwähnt ist Slackline ein perfektes Ganzkörpertraining – das lässt sich natürlich

als Zusatztraining für Sportarten wie Skifahren, Klettern oder Tanzen einsetzen. Vor allem der amerikanische Top-Skifahrer Bode Miller trainiert seit mehr als zehn Jahren mit der Slackline. Und nicht nur im Spitzensport, sondern auch in der Physiotherapie sehe ich großes Potential.



Fabian Müller kennt sich mit der Slackline aus und wagt sich damit auch in luftige Höhen. Foto: Slackline-Tools

Welche Gefahren gibt es beim Slacken?

Slacklines ist grundsätzlich ungefährlich – schließlich kann man die Slackline nur wenige Zentimeter über dem Boden spannen. Wichtig ist es, wie bei jeder anderen Sportart auch, die Slackline und die Übungen auf der Line seinem eigenen Leistungsniveau anzupassen.

Worauf ist beim Kauf einer Slackline zu achten?

Man sollte immer darauf achten, dass es sich um ein komplettes Set handelt. Das heißt, es müssen sowohl die Slackline und ein Spannsystem, als auch eine Befestigungsmöglichkeit für die Bäume und – ganz wichtig – ein Baumschutz enthalten sein, damit die Bäume diesem Sport nicht zum Opfer fallen. Produkte aus Deutschland sind hochwertiger als Billigprodukte aus Fernost. Oft bestehen die deutschen Produkte aus speziell angefertigten Teilen und Bändern, die die Sicherheit und das Schwingverhalten optimieren.

Was sollte man als Anfänger für eine gute Slackline ausgeben?

Eine gute Line gibt es schon ab 70 Euro.

Ist es möglich, eine Slackline zu Hause aufspannen,

ohne großen Aufwand zu betreiben?

In der Regel wird die Slackline zwischen zwei Bäumen gespannt. Hat man keine im Garten, kann man auf unsere Frameline zurückgreifen, die extra für diesen Zweck entwickelt wurde. Sie wird mit zwei Verankerungen im Garten platziert, ohne dass dabei Bäume benötigt werden.

Was zeichnet das Slacken als Sportart aus?

Slacklines ist gut für die Koordination und Konzentration und macht dabei richtig viel Spaß. Mit Freunden zusammen slacken, sich gegenseitig zu unterstützen und neue Tricks zusammen zu lernen, fördert das Miteinander. Es ist ein tolles Gefühl, die Slackline das erste Mal durchzulaufen.

Was halten Sie von Wettbewerben auf der Slackline?

Für mich ist der perfekte Slacklinetag, im Park mit Freunden zusammen zu slacken und gemeinsam Spaß zu haben. Eine größere Herausforderung als Wettbewerbe mit Konkurrenzgedanken ist für mich zum Beispiel die Begehung einer Highline, also einer Slackline in großer Höhe über Schluchten oder zwischen Baumgipfeln. Dabei kommt man seinem eigenen Grenzbereich sehr nahe.

Nicht ohne Rindenschutz anbringen

Bäume gefährdet

FULDA Mit den Sonnenstählen finden sich vermehrt Slackline-Anhänger in den Grünflächen ein. Dieser neue Sport zieht Probleme im Hinblick auf den Umweltschutz nach sich. „Um die Pflanzen im Schlossgarten zu schützen und das schöne Bild der Anlage zu erhalten, bitten wir die Slackliner, die schützenswerten Flächen zu achten und an den Stammstutzen zu denken“, sagt Stadtbaurätin Cornelia Zuschke.

Das Grünflächen-, Umwelt- und Friedhofsamt der Stadt Fulda weist deshalb darauf hin, dass die schutzwürdigen Flächen nicht zum Slacklining benutzt und auch nicht überspannt werden dürfen. Generell gilt, dass Slacklining nur mit entsprechendem Stammschutz geduldet werden kann. Im Sommerhalbjahr hat das Grünflächenamt der Stadt Fulda im östlichen Bereich entsprechende Bäume mit einem Rindenschutz versehen. Nur diese Bäume sollen genutzt werden.

Denn wenn die Slackline gespannt wird, treten Kräfte zwischen 500 und 800 Kilogramm auf. Diese Kraft wirkt sich nicht nur auf die Borke des Baumes aus, sondern auch die unter der Borke liegenden Kapillare können dadurch geschädigt werden. dk