

Trendsport Slackline - so vielseitig und nützlich ist der Sport

Mit Slacklining hat es in gewisser Weise die Zirkusnummer des Seiltanzes in den Breitensport geschafft. Es gibt kaum eine Studentenstadt, in der man in den großen Parkanlagen nicht irgendwo eine aufgespannte Slackline vorfindet. Der koordinativ anspruchsvolle Trendsport sorgt auf jeden Fall für den gewissen Spaßfaktor und lässt beim gemeinsamen Treffen im Park auf jeden Fall keine Langeweile aufkommen.

Die Slackline und ihre Varianten

Eine Slackline ist im Grunde nichts anderes, als ein leicht elastischer Spanngurt. Im Gegensatz zu den Spanngurten, die in der Logistik verwendet werden, haben Slackline meist eine homogenere Oberfläche, die dafür sorgt, dass das von Material ausgehende Verletzungsrisiko sinkt. Durch diese leichte Elastizität unterscheidet sich die Slackline aber auch vom klassischen Seiltanz, außerdem bieten sich durch verschiedenes Spannen unterschiedliche Verwendungsmöglichkeiten. Dabei wird sowohl in der Spannung, der Position und der Länge der Line unterschieden. So bilden sich im Prinzip einzelne Disziplinen des Slacklining.

Lowline(Trickline)

Die Lowline ist die Art von Slackline, die am häufigsten in Parks aufgebaut ist. Die niedrige Höhe ist optimal zum Erlernen. Auch kann man sich direkt ohne großes Risiko an verschiedenen Tricks versuchen. Vom einfachen Gehen(vorwärts und rückwärts) über hinknien, Sprünge mit Drehungen bis hin zu Salti ist alles möglich.

Die Spannung der Line hängt davon ab, was man vor hat, im Grunde gilt aber, dass die Lowline nicht all zu fest gespannt sein sollte.

Eine spezielle Form der Lowline bildet die sogenannte **Jumpline**. Die Jumpline ist deutlich straffer gespannt als üblich und möglichst kurz gehalten. Dadurch kann wesentlich mehr Sprunghöhe für ausgefallene Tricks erreicht werden.

Longline

Die Longline findet man meist nur auf Veranstaltungen, da sie schwer anzubringen ist und die Verankerungspunkte hohen Belastungen standhalten müssen. Hier geht es im Grunde nur darum, sich vom einen Ende der Line zum anderen zu bewegen. Besonders schwierig wird es etwa in der Mitte. Fängt die Line erst einmal an zu schwingen, ist es kaum möglich, sie wieder zu beruhigen. Höchste Konzentration über einen langen Zeitraum ist gefragt.

Highline



Die Highline ist wohl etwas für die Adrenalinjunkies unter den Slacklinern. In großer Höhe z.B. zwischen zwei Abgründen angebracht, wird die Slackline aufgespannt. Normalerweise werden hierfür besondere Lines verwendet. Die Befestigungen sind doppelt gesichert, da der Sicherungsgurt selbst meist nur an der Line selbst befestigt ist. Würde das Befestigungsmaterial nachgeben, hätte das ohne doppelte Sicherung unter Umständen fatale Folgen.

Waterline

Ähnlich geben sich auch die Waterlines, nur dass in diesem Fall ein Wasserhindernis überbrückt wird. Gerade bei bewegten Gewässern steigt somit der Schwierigkeitsgrad, da das Finden eines Fixpunktes erschwert wird.

Rodeo Line

Die Rodeo Line wird auch Freestyle oder Surfline genannt. Diese Line wird etwa doppelt so hoch wie üblich befestigt und ist sehr schwach gespannt. Dadurch ist das Balancieren wesentlich Anspruchsvoller, man kann die geringere Spannung aber dazu nutzen, Schwünge über größere Radien auszuführen. Aufgrund dieses Bewegungsmusters kommt es auch zu dem Begriff surfen.

Kreativität macht Slacklining interessant

Das Besondere an diesem Sport ist, dass es jedes Mal ein wenig anders ist, je nachdem, wo die Slackline aufgespannt ist. Wird die Line im Dunkeln aufgespannt, wird das Ganze aufgrund eines fehlenden Sinnes noch einmal deutlich kniffliger. Mit mehreren Slacklines lassen je nach Terrain interessante und vielseitige Parcours erstellen.

Vorteile durch den Slackline-Sport

Auch, wenn die Slackline nur der Spaß zwischendurch ist, hat sie dennoch Vorteile für Sportler. Besonders die sensomotorischen Fähigkeiten werden mithilfe der Slackline verbessert. Je nach Spannung des Seils kann die Schwierigkeit optimal dosiert werden. Profitieren können dabei vor allem Sportler aus dem Bereich Gleiten Rollen und Fahren. Aber nicht nur diese Sportler profitieren davon. Auch Kampfsportler, Turner, Akrobaten und sogar Ballsportler profitieren von einer Verbesserung der Propriozeption. Sie senken damit das Verletzungsrisiko in ihrem Sport.

Was im Sport gilt, gilt übrigens auch im Alltag. Unsere Sensomotorik verkümmert schnell, wenn sie nicht entsprechend gefordert wird.

Auch wenn, oder gerade weil eine Slackline ein wenig wie ein Bestandteil eines Spielplatzes wirkt, sollten Sie es vielleicht einmal ausprobieren. „Never leave the Playground“ – Wer die Spielplatz

niemals verlässt, sorgt auch dafür, dass er nicht so schnell altert - zumindest, was seine motorischen Fähigkeiten betrifft.