

Herausgeber:

DLRG-JUGEND

Bundesjugendsekretariat
Im Niedernfeld 2
31542 Bad Nenndorf
Tel: 05723 955 300
Fax: 05723 955 539
E-Mail: info@dlrg-jugend.de

Autoren und Mitwirkende

Thomas Joachim
Vera Glomb
Inken Hofbauer
Sven Stüben
Hella Hertz-Kleptow
Harald Stutenbecker (Fotos)
Antje Heilmann (Layout)

Gefördert vom



BAUANLEITUNG

Material:

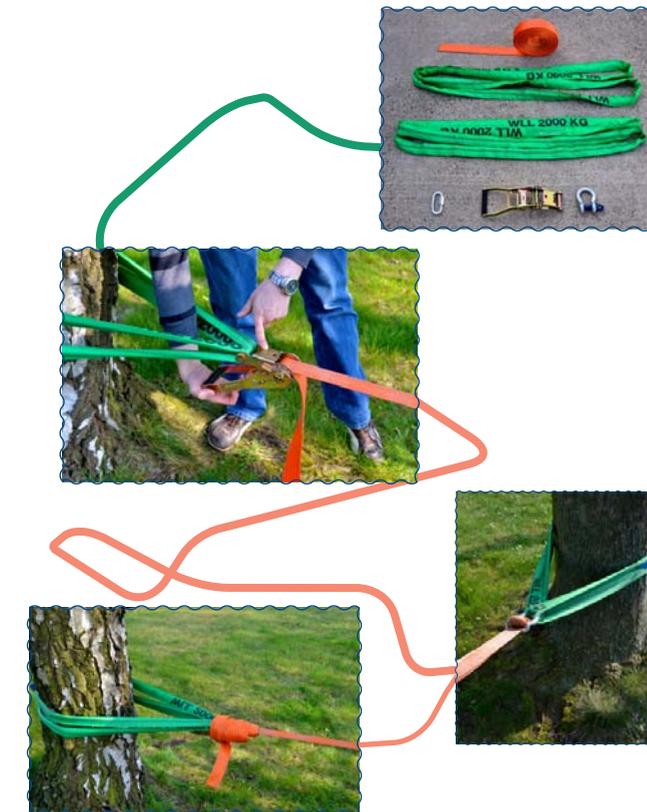
- 1 „endloser“ LKW-Zurrgurt der Länge 8-10 m, 50 mm Bandbreite, 2.500 daN Belastbarkeit im geraden Zug
- 2 Schwerlastschlingen, WLL 2.000 kg (grün),
- 1 Schraubglied oder geeignetes Kettenglied, Bruchlast horizontal 40 kN, vertikal 20 kN,
- 1 Schäkel, Bruchlast 3,25t

Aufbau:

Für einen sicheren, gut tragenden Aufbau der Slackline sucht ihr euch zwei gesunde Bäume mit einem Stammdurchmesser von mindestens 25 cm. Um diese legt ihr jeweils in Kniehöhe eine Schwerlastschlinge. Auf der einen Seite hängt ihr die Ratsche mit dem Hebel nach unten direkt in die Schlinge ein. Hierzu muss vor dem erstmaligen Aufbau der Gurt von der Ratsche gelöst werden. Aus dem gelösten Ende (mit der Schlaufe) und dem Schraub- oder Kettenglied baut ihr euch einen „Linelocker“ (siehe Bilderreihe unten).

Auf der anderen Seite hängt ihr die Schwerlastschlinge und den Linelocker in den Schäkel ein. Die Bandschlingen sollten immer genau in Zugrichtung ausgerichtet werden, da sich sonst die Bruchlasten verringern. Das freie Ende des Gurtbandes fädelt ihr durch die Ratsche und zieht es vor dem Spannen mit der Hand straff. Nun könnt ihr das Band mittels der Ratsche bis zur gewünschten Spannung anziehen. Das überschüssige Band wird um die Ratsche gewickelt, um die Verletzungsgefahr zu minimieren.

Die verwendeten Schwerlastschlingen sind bereits baumschonend – wenn ihr auf Nummer sicher gehen wollt, legt ihr ein Stück Isomatte zwischen Baumrinde und Schlinge.



Jetzt kann es mit den Übungen auf der anderen Seite losgehen!



Slackline

Spannung zwischen Bäumen

Leitfaden der DLRG-Jugend



SLACKLINE

Eine Slackline* ist ein dehnbare Schlauchband, welches zwischen zwei Fixpunkten gespannt ist. Ursprünglich in der Kletterszene als Zeitvertreib erfunden, erfreut sich das „slacken“ wachsender Beliebtheit unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Eine gespannte Slackline motiviert zum Mitmachen und ermöglicht auch bei mäßiger Sportlichkeit Erfolgserlebnisse. Spielerisch werden Gleichgewichtssinn, Motorik, Koordination und bei Gruppen auch gegenseitige Rücksichtnahme geschult, um die Line gleichberechtigt nutzen zu können.

Slacklines sind mittlerweile von vielen Herstellern erhältlich. Der Vorteil besteht darin, dass die erhältlichen Sets aus aufeinander abgestimmten Komponenten bestehen und in der Regel hochwertiges Schlauchbandmaterial verwenden. Oftmals tragen diese Lines jedoch nur das Gewicht einer Person. Für den Einsatz in der DLRG-Jugend bietet sich deshalb auch eine Selbstbaulösung an, die robust und zugleich günstig zu realisieren ist. Das auf der Rückseite vorgestellte Setup ist durch sein breites und vergleichsweise dehnungsarmes Band besonders anfängerfreundlich.

* Das Wort ist eine Zusammensetzung aus den beiden englischen Worten „slack“ = locker und „line“ = Leine.



ÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

FÜR DEN EINSTIEG

Bevor ihr startet, ein paar grundsätzliche Tipps:

- Konzentration
- Füße entlang der Line gerichtet
- Knie sind leicht gebeugt
- Arme zum Ausgleichen angewinkelt auf Schulterhöhe
- Fixpunkt geradeaus zum Anpeilen suchen

Jetzt geht's los:

Zunächst stellt ihr euch (mit Hilfestellung einer gereichten Hand) auf die Line und versucht das Gleichgewicht zu halten. Wenn ihr ein- und beidbeinig ein gutes Gefühl für die Line erspürt habt, könnt ihr langsam (!) einen Fuß vor den anderen setzen - so wie beim Foto rechts, das die



Grundhaltung zeigt. Beim Slacklinen ist jeder Schritt ein Erfolg! Was sich dabei besser anfühlt – barfuß oder mit Schuhen – darf jede/r für sich herausfinden.



Der Schwierigkeitsgrad kann individuell nach Training & Begabung angepasst werden. So könnt ihr frei vorwärts & rückwärt gehen oder gleiten, Drehungen durchführen, in die Knie gehen, seitlich stehen, wippen und vieles mehr.

Der **Sitzstart** ist die fortgeschrittene

Variante des Aufstiegs auf die Slackline: Du sitzt ausbalanciert auf der Line und hast dabei einen

nahe wie Fuß so möglichen am Körper. Nun platzierst du den zweiten Fuß möglichst direkt daneben. Mit viel Schwung aus dem Oberkörper verlagerst du dein Körpergewicht auf die Füße und drückst dich aus den Beinen in den Stand.



GRUPPENAKTIONEN

Für Gruppen ist es eine spannende Aufgabe, mit mehreren Personen auf der Line zu stehen und auf die andere Seite zu gelangen (Bruchlasten beachten: Das



vorgestellte Setup höchstens mit 3 Personen belasten). Zu Zweit könnt ihr gemeinsam laufen: Eine/r vor, Eine/r zurück.

Die Slackline kann vielseitig kombiniert werden – der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Zum Beispiel können zwei Slacklines - wie im Bild unten - als ein „niedriges V“ gespannt werden.

An der Spitze des „V“ startet eure Gruppe mit jeweils einem/einer Teilnehmer/in auf den Lines, die sich gegenseitig mit Handfassung stützend ans andere Ende des „V“ bewegen.

Die übrigen Teilnehmenden aus eurer Gruppe sichern die Beiden aufmerksam nach vorn und hinten ab.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

