

WISSEN

Slacken

Balancieren auf einem Seil - das machen mittlerweile nicht nur Artisten im Zirkus, sondern immer mehr Freizeitsportler.



Slacken ist für jedermann geeignet. Zwei Bäume, das Seil und viel Geduld beim Üben reichen schon aus, um dabei die Balance zu üben. Bild: Silberfalke.com

Was ist Slacken?

Balancieren auf einem Seil – das machen mittlerweile nicht nur Artisten im Zirkus, sondern immer mehr Freizeitsportler. Slacken (oder auch Slacklines) ist das Balancieren auf der Slackline, einem elastischen Band, das zwischen zwei Bäumen gespannt ist.

Slacken ist für jeden geeignet, da es schnell erlernbar ist und wenig Ausrüstung braucht. Es müssen auch keine waghalsigen Tricks vollführt werden, wie sie manche Profis drauf haben. Auch das einfache Gehen auf dem Seil macht jede Menge Spaß und fördert den Gleichgewichtssinn und die „starken Nerven“.

Dass Slacken die Gleichgewichtskontrolle im Gehirn verbessert, konnte jetzt ein Team von Wissenschaftlern und Ärzten am **Lurija Institut für Rehabilitationswissenschaften und Gesundheitsforschung** in Allensbach nachweisen. Probanden hatten in einem sechswöchigen Training ihre Fähigkeiten im Slacken trainiert und waren danach untersucht worden. Allerdings stellte sich heraus, dass der Gleichgewichtsvorteil auf die Balance-Übungen beim Slacklining beschränkt blieb - bei Gleichgewichtsübungen, die sie nicht extra geübt hatten, waren die Probanden untertrainierten gegenüber nicht im Vorteil.

Slackline kommt aus dem Englischen und heißt in etwa Schlaffseil oder schlaffe Leine. Das Seil wird nicht ganz fest gespannt und erhält dadurch, anders als beim Seiltanz im Zirkus, Elastizität, die dem Läufer Tricks ermöglichen. Kletterer nutzen das Slacklining als Ausgleichstraining, um Balance und Konzentration zu schulen. In Kletterhallen sind deshalb oft Slacklines vorhanden - ein guter Ort für das erste Mal!

Warum Slacken?

Das Balancieren auf den elastischen Bändern fördert:

- Gleichgewichtssinn
- Konzentration
- Selbstvertrauen
- Ausgeglichenheit

Außerdem kann die Slackline unproblematisch überall aufgebaut werden, wo sich zwei passende Bäume finden. Der perfekte Spaß für die nächste Grillparty oder den Nachmittag im Park.

Ausrüstung

Beim Slacken ist nur das Seil und bequeme Kleidung nötig. Viele geübte Slackliner balancieren barfuß, weil sie so am meisten Gefühl für ihre Schritte und Sprünge haben. Dabei sollte aber auf einen weichen Boden geachtet werden. Auch Schuhe mit dünnen Gummisohlen sind in Ordnung. Socken oder Schuhe mit dicken Sohlen und Absätzen sind nicht geeignet.

Es gibt verschieden Arten von Slacklines:

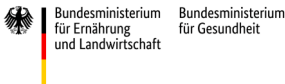
- Die Seile sind zwischen 25 und 50 mm breit. Für Anfänger eignen sich die breiteren Seile, die sich weniger dehnen und straffer spannen lassen.
- Für eine Lowline, die nur ca. 30 bis 70 cm über dem Boden und maximal 30 m gespannt wird, eignen sich elastische Seile. Darüber hinaus sollten die Seile nicht mehr so dehnbar sein, damit man beim Slacken nicht plötzlich auf dem Boden steht. Zum ersten Ausprobieren eignen sich straff gespannte Seile mit wenig Dehnung.

Beratung gibt es in vielen Kletterhallen, die oft eine breite Auswahl an Slacklines verkaufen. Vergessen sie dabei den Baumschutz nicht! Das sind meist Gummimatten, die zwischen

Baum und Seil gelegt werden.

Tipps für den Anfang

- Slackliner sind meist sehr kollegiale Menschen. Wenn Sie in Ihrem Park einen sehen, dann fragen Sie ihn einfach, ob Sie es auch mal versuchen dürfen. Sie werden mit Sicherheit ein freundliches "Ja, kein Problem!" hören und mit Unterstützung und Tipps versorgt.
- Nehmen Sie die Hilfe von anderen an und lassen Sie sich eine Hand reichen.
- Versuchen Sie erst zu Stehen und auszubalancieren bevor Sie die ersten Schritte gehen.
- Das schnelle Wackeln der Slackline am Anfang ist ganz normal! Schon nach ein paar Mal Üben hat Ihr Körper gelernt, die Bewegung auszugleichen.
- Gehen Sie etwas in die Knie und legen Sie Gewicht auf das Seil.
- Schauen Sie beim Slacken nicht auf Ihre Füße. Am besten konzentrieren Sie sich auf den Baum am anderen Ende.
- Nicht aufgeben! Der Erfolg kommt plötzlich ganz schnell.
- Im Internet finden sich viele Videos mit Anleitungen für Tricks, wie Umdrehen, Hinsetzen oder Springen. Lassen Sie sich inspirieren!



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/slacken/>