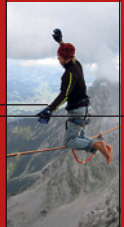


slackline

Tipps Tricks Technik



Fritz Miller
& Franzi
Friesinger



Tricks

Technik



Tipps



Fachwissen mit
Hand und Fuß

Einleitung 8



Begriffserklärung



Geschichte



Ausrüstung, Technik, Sicherheit



Erste Schritte – Bewegungsbasics



Spielegerisches und Tricks



Highlining



Erlebnis Slackline

Inhalt

12 Begriffsklärungen

Lowline	14
Trickline	14
Jumpline	15
Rodeoline	15
Longline	16
Waterline	17
Highline	18

Aufbauen von Slacklines	70
Gelände	72
Fixpunkte	75
Aufbauen und Spannen	82
Aufbauen von Jumplines	92
Aufbauen von Longlines	92

114 Spielegerisches und Tricks

Vorüberlegungen	116
Schwierigkeitsstufen	116
Trickbezeichnungen	117

Tricks online	118
Einfaches	118
Für Fortgeschrittene	121
Komplexes und Akrobatik	129
Tipps	133

Erlebnis Slackline

Lost Arrow Spire	26
Elbsandstein	68
Longline	100
Vajolettürme	134
Dent du Géant	158

20 Geschichte

28 Ausrüstung, Technik, Sicherheit

Kräfte beim Slacklines	29
Kräfte und ihre Einheiten	30
Bruchlast und Tragfähigkeit	31
Slackline-Physik	31
Erfahrungen aus der Praxis	36
Ausrüstung zum Slacklines	41
Bänder	42
Knoten, Linelocker und Co	46
Material für Fixpunkte	50
Spannelemente	56
Sonstiges	61
Slackline-Sets	63

102 Erste Schritte - Bewegungsbasics

Vorüberlegungen 104

Aufsteigen und Stehen	105
Aufsteigepunkt	106
Bewegungsabfolge	106
Halten der Balance	108
Körperhaltung	108
Hilfestellungen	109
Tipps	110

Gehen	110
Bewegungsabfolge	111
Tipps	111

Drehen	112
Bewegungsabfolge	112
Tipps	113

136 Highlining

Kräfte beim Highlines	138
Ausrüstung zum Highlines	141

Aufbauen von Highlines	145
Gelände	146
Fixpunkte	147
Aufbauen und Spannen	150

Tipps zum sicheren Begehen 154

160 Anhang

Interessantes im Netz	160
Quellen	162



Spire-Treffen

im Yosemite Valley

von Frederik Zimmermann

Oh shit, was mache ich hier eigentlich?

Nach meiner gestrigen Ankunft in San Francisco und der Autofahrt in den Nationalpark stehe ich hier im Yosemite Valley vor dem kleinen Supermarkt für Touristen und Kletterer und schaue nach oben. 1000 Meter über mir ragt er aus der Felswand: der Lost Arrow Spire. Was habe ich mir nur dabei gedacht, als ich mich vor fünf Tagen entschieden habe zum Spire-Treffen nach Amerika zu fliegen?

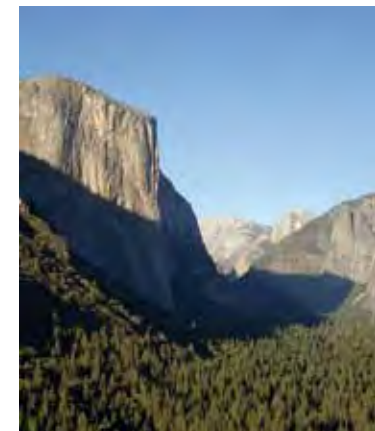
Nach zwei Stunden Autofahrt treffe ich am Porcupine Flat auf einige der anderen Teilnehmer des Treffens. Einige kenne ich bereits. Damian Cooksey zum Beispiel. Wegen ihm bin ich hier. Er hat mich letzte Woche in München erfolgreich dazu überredet, mit nach Amerika zu kommen.

Es herrscht eine sehr besondere Stimmung hier. Keine Zeichen

von Anspannung oder Angst vor der Highline. Jeder freut sich hier zu sein und alle verstehen sich. Slackliner halt.

Am nächsten Vormittag ist der Aufbau der Line geschafft. Die Ersten seilen sich zu der Line ab und versuchen ihr Glück. Und alle schaffen es, die Highline zu gehen. Abends, als der Wind etwas nachgelassen hat, entscheiden Andy Lewis und ich, dass wir es endlich auch versuchen wollen. Den ganzen Tag haben wir den Anderen zugeschaut und uns auf unseren Versuch vorbereitet. Andy geht zuerst. Auch er schafft es. Von dem Felsvorsprung auf dem wir sitzen, sieht die Line nicht wirklich bedrohlich aus, doch als ich das erste Mal meinen Fuß darauf setze, sieht das schon wieder ganz anders aus. Ich kann keinen Schritt gehen. Doch dafür bin ich nicht hier. Ich zwingen mich noch einmal dazu, meinen Fuß auf die Line zu setzen, gehe los und... falle. Als ich unten an der Line hänge, merke ich, dass der Sturz gar nicht so schlimm war. Wie immer beim Highlinen. Gleich noch mal. Ich mache noch drei Versuche und dann... Ich gehe, motiviert und innerlich beruhigt durch Damain's Zurufe. Das hat mir schon in Deutschland auf der Highline letzte Woche sehr geholfen. Schritt für Schritt gehe ich über die Highline in 1000 Metern Höhe über dem Tal. Und dann, einen Schritt vor dem Fels passiert es: ich verliere Konzentration und Geduld, kann die Line fangen und schwingen mich gerade noch auf die Nadel. Applaus von den Zuschauern. „In Amerika zählt das als geschafft“, rufen sie mir zu. Bei mir nicht. Das nagt den ganzen Abend noch an mir. Ich realisiere nicht, was ich heute geschafft habe und bin enttäuscht. Und das Schlimmste: ich habe keine Ahnung, ob ich noch einmal in der Lage sein werde über die Line zu gehen. Und genau deshalb habe ich doch den weiten Weg auf mich genommen. Am nächsten Tag warte ich wieder bis zum Abend. Viel zu lange. Aber als ich den Fuß auf die Line setze weiß ich: diesmal klappt es. Viel ruhiger als am Tag zuvor gehe ich über die Line und setze endlich kontrolliert meinen Fuß auf die Felsnadel. Ich habe es geschafft. Ein „Danke“ geht über meine Lippen. An wen auch immer.

Entspannung und Freude nach dem Nervenkitzel – Frederik hat den Spire erreicht.





Aufbauen von Slacklines

Die Ausrüstung ist uns vertraut, welche Kräfte zu erwarten sind, können wir grob abschätzen. Jetzt soll es losgehen. Dafür muss zuerst ein geeigneter Platz her. Dann müssen Fixpunkte für Band und Spannelement gebildet werden. Wenn der Aufbau so weit steht, müssen die Ausrüstungsteile noch richtig verbunden werden, dann kann es ans Spannen und endlich auch auf die Line gehen. Bei Longlines gestalten sich Aufbau und Spannen etwas anders, weshalb darauf separat eingegangen wird.

Bäume

Auf der Suche nach geeigneten Fixpunkten sind Bäume immer die erste Wahl. Zurecht, schließlich sind sie einfach da, sind stabil und lassen sich problemlos mit einer Schlinge „einfangen“. Das heißt aber nicht, dass grundsätzlich alle Bäume auch einen geeigneten Fixpunkt abgeben. Um den Belastungen gewachsen zu sein, muss ein Baum einen ausreichenden Durchmesser aufweisen, gesund und gut verwurzelt sein. Letzteres ist beispielsweise im Uferbereich von Bächen nicht unbedingt gegeben, wenn das Wurzelwerk unterspült wird. Außerdem sind Bäume ungeeignet, bei denen trotz Schutzmaßnahmen Schäden zu befürchten sind oder die im unteren Teil des Stamms viele Äste haben.

Verschiedene Möglichkeiten, die Slackline-Komponenten am Stamm anzubringen, werden im Folgenden aufgezeigt. Für alle Varianten muss ein Baumschutz verwendet werden.



Schlinge umgelegt

Die Standardvariante braucht keine große Erklärung. Ist der Umfang des Baumes kleiner als die Hälfte der Nutzlänge der Schlinge, kann die Schlinge doppelt genommen werden und auf gleiche Weise um den Stamm gelegt werden.



Karabiner-Querbelastung – so nicht! In diesem Fall längere Schlinge oder Schäkkel verwenden.

Schlinge umgelegt

- + Bruchfestigkeit der Schlinge erhöht sich
- + funktioniert mit allen Arten von Rundschnitten
- + sehr simpel
- + bei breiten Schnitten große Auflagefläche
- bei zu langer Schlinge ist der Einhängepunkt weit weg vom Baum
- bei kurzer Schlinge Dreiecksbelastung möglich
- Schlinge hält nur unter Zug am Baum
- Baumschutz hält nur, wenn Schlinge unter Zug ist

Schlinge doppelt/mehrfach umgelegt

Ist der Umfang des Baumes kleiner als die Hälfte der Nutzlänge der Schlinge, kann die Schlinge zwei Mal/mehrfach um den Stamm geschlungen werden.

Schlinge doppelt/mehrfach umgelegt

- + Bruchfestigkeit der Schlinge erhöht sich
- + funktioniert mit allen Arten von Rundschnitten
- + sehr simpel
- + bei breiten Schnitten große Auflagefläche
- bei kurzer Schlinge Dreiecksbelastung möglich



Ankerstich mit Schlinge

Der Ankerstich wird im Bereich des Bergsports üblicherweise verwendet, um Schnitten an Bäumen anzubringen. Beim Slacklines hat er etwas zu unrecht einen schlechten Ruf. Ganz wichtig ist, dass der Ankerstich richtig um den Stamm gelegt wird: der Knoten muss von der Mitte des Stamms aus gesehen zum zweiten Fixpunkt zeigen. Andernfalls kann es zu einer erheblichen Schwächung des Bandes und einer extremen Belastung der Rinde kommen. Bei Bandschnitten aus dem Bergsportbereich (geringere Sicherheitsreserven) kann ein Ankerstich als Gefahrenquelle betrachtet werden.



Richtig (oben) und falsch gelegter Ankerstich.



Ankerstich mit Schlinge

- + Fixpunkt kann nicht verrutschen – entscheidend für schwach gespannte Line und Rodeolines
- + funktioniert mit allen Arten von Rundschnitten
- + sehr simpel
- + bei breiten Schnitten große Auflagefläche
- + keine Dreiecksbelastung möglich
- + Baumschutz hält am Stamm
- + Schlinge hält auch ohne Zug am Stamm
- bei falscher Anwendung starke Belastung der Rinde
- bei falscher Anwendung erhebliche Abnahme der Bruchfestigkeit
- allgemein Abnahme der Bruchfestigkeit
- bei zu langer Schlinge ist der Einhängepunkt weit weg vom Baum
- höherer Verschleiß der Schnitten



Spielerisches und Tricks

Sobald man die Bewegungsbasics mühelos beherrscht, steigt die Lust auf neue Herausforderungen unweigerlich. Solche finden sich reichlich – Slacklinien bietet eine unendliche Fülle an kreativen Bewegungsformen. Denn fast alles, was an Figuren und Akrobatik auf dem Boden machbar ist, kann auch auf der Slackline ausgeführt werden.

Vieles davon mag anfangs unerreichbar erscheinen. Ausdauer und Durchhaltevermögen beim Üben führen aber schließlich zum Gelingen.

Wippen (Bouncing)

Wagt man sich ans Wippen, ist es hilfreich, die ersten Versuche im Bereich des Aufsteigepunktes zu machen. Durch Beugen und Strecken der Beine beginnt die Line in der Vertikalen zu schwingen. Die Intensität des Wippens sollte vorsichtig gesteigert werden.

Variante 1: Wippgang (Bounce walk)

Das Vorwärts- oder Rückwärtsgehen erfolgt wippend.

Variante 2: Wippdrehung (Bounce turn)

Die Drehung erfolgt, wenn die Line ihren höchsten Punkt erreicht hat. In dieser kurzen Phase müssen beide Füße gleichzeitig um 180° gedreht werden (Simultandrehung).

So kann man unmittelbar nach dem Richtungswechsel mit den Augen einen Punkt am anderen Ende der Line fixieren, was wie ein Stopp für die Drehungsdynamik des Körpers wirkt.

Sprung (Jump)

Die Füße werden schräg (ca. 45°) auf die Line gesetzt. Dann wird vertikal in die Höhe gesprungen und versucht, wieder auf der Line zu landen. Der Blick bleibt wie beim Balancieren auf einen ruhigen Punkt gerichtet.

Anfangs macht es Sinn, im Bereich des Aufsteigepunktes zu üben. Als Vorübung ist das Wippen sehr dienlich, da es die Vorbereitungs- und Landungsphase bei diesem Sprung darstellt.

**Knee Drop**

Bereits auf der Line stehend geht man langsam in die Knie. Das vordere Bein sollte dabei am Anfang das Sprungbein sein. Dann wird das hintere Bein nach hinten weg geschoben, so dass fast das volle Gewicht auf dem vorderen Fuß lastet. Das Knie des hinteren Beines wird an der Line vorbei nach unten geführt. Statt des Ballens kann auch der Spann dieses Fußes auf die Line aufgelegt werden. Diese Übung ist leichter, wenn man sie ohne Schuhe ausführt.

**Für Fortgeschrittene****Sitzstart**

Auch dieser Aufstieg stellt eine weitere Alternative zum klassischen Aufsteigen dar.

Man sitzt auf der Slackline und platziert beide Füße so nah wie möglich am Becken. Durch eine schwingvolle Bewegung des Oberkörpers nach vorne wird das Gewicht auf die Füße verlagert. So erfolgt das Aufsteigen. Je näher der Sitzstart am Fixpunkt der Line ausgeführt wird, desto leichter gelingt er.

