

slackline

Tipps Tricks Technik

Fritz Miller &
Daniel Mauser

Tricks



Technik



Tipps



Fachwissen mit
Hand und Fuß

Trickline

Der Begriff Trickline ist etwas irreführend. Schließlich handelt es sich dabei um nichts anderes als eine klassische, fast könnte man sagen „gewöhnliche“ Slackline. Umgangssprachlich ist fast immer von einer Slackline die Rede, wenn die Trickline gemeint ist. Eine Trickline kann mit jeglicher Art von Band und mit allen Spannmechanismen aufgebaut werden. Wagt ein Anfänger seine ersten Versuche auf der Line, sollte diese nur ca. 4–8 m lang und nicht über Kniehöhe gespannt sein. Fortgeschrittene bauen die Trickline gerne etwas höher und über längere Strecken auf. Üblich sind Längen bis ca. 25 m. Längere Lines werden meist schon zu den Longlines gezählt, wobei die Grenzen nicht genau definiert sind.

Die Trickline ist für fast alles zu gebrauchen und eignet sich natürlich auch für die Ausführung von Tricks und Jumps. Letztere gelingen auf eher kurzen, stärker gespannten Lines besser – den Jumplines.



Jumpline

Die Jumpline ist zum Springen da! Damit dies gut funktioniert, brauchen Jumplines höhere Vorspannungen als gewöhnliche Tricklines. Der Ausrüstung, besonders dem Bandmaterial, kommt eine höhere Bedeutung zu. Meist werden breitere Bänder (30–50 mm) verwendet, deren Dehnungsverhalten zur Länge der Line und zum Gewicht des Slackliners passen sollte. Beispielsweise empfiehlt sich für kurze Jumplines und leichte Personen Bandmaterial mit einer höheren Gebrauchsdehnung. Typische Jumplines erreichen eine Länge von 8–14 m. Sie werden höher als vergleichbare Tricklines aufgebaut, wodurch sich mehr Federweg ergibt. Die Wirkung einer Jumpline kann gut mit einem Trampolin verglichen werden, wobei die Landung auf der Line viel schwieriger ist als der eigentliche Sprung.



Erste Schritte – Bewegungsbasics

Aller Anfang ist schwer – vor allem beim Slacklinen. Aber auch hier können mit Hilfe einiger Tipps relativ schnell Erfolge erzielt werden. Das unkontrollierte Aufschwingen der Line sollte man in einem überschaubaren Zeitraum erfolgreich unter Kontrolle bringen können. Damit ist der Weg für die ersten Schritte auf der Slackline frei.

**Die richtige Slackline, ein weicher Untergrund und schönes Wetter:
perfekte Bedingungen zum Üben.**

Vorüberlegungen

Die Einsteigerline

Die Slackline für die ersten Schritte sollte nur ungefähr 4–8 m lang sein. Lines dieser Länge werden am besten auf Kniehöhe aufgebaut oder sogar etwas darunter: Je niedriger die Line, desto leichter fällt das Aufsteigen, und desto harmloser fallen unkontrollierte Abgänge aus – solche werden beim Üben nicht ausbleiben. Überschreiten sollte man die (eigene) Kniehöhe anfangs nicht.

Anfänger fühlen sich auf richtig straff gespannten Lines nicht nur wohler, eine hohe Vorspannung trägt auch zur Sicherheit bei, da die seitlichen Ausschläge des Bandes nicht so groß ausfallen können. Auf ganz kurzen Distanzen (3–4 m) sollte die Slackline aber nicht zu hart gespannt werden, sonst gibt sie unter Belastung kaum mehr nach (was für eine Slackline untypisch wäre). Sind einem die Bewegungen der Slackline vertraut, kann die Line etwas schwächer gespannt werden.

Aufwärmen und Dehnen

Natürlich muss man sich nicht immer aufwärmen und dehnen, bevor man auf das gespannte Band steigt – Balancieren ist ja eine ganz sanfte Bewegungsform. Sinn macht es aber allemal, erst recht vor den ersten Versuchen. Zum einen fallen dadurch alle (Ausgleichs-)Bewegungen leichter und machen auch mehr Spaß, zum anderen ist der Körper weniger verletzungsanfällig.



Barfuß oder mit Schuhen

Barfuß hat man ein besseres Gefühl für die Line. Das Erasten der richtigen Fußposition gelingt eher, der Stand auf der Line ist etwas stabiler. Besteht die Gewissheit, dass der Untergrund keine Verletzungsrisiken birgt, kann getrost auf Schuhe verzichtet werden. Sobald aber Wurzeln, Steine, Scherben oder andere Gefahrenquellen nicht ausgeschlossen werden können, sollte man Schuhe tragen. Diese verhindern auch, dass die Line zwischen die Zehen gerät. Das ist vor allem dann unangenehm, wenn das Slackline-Band scharfe Ränder aufweist. Dass auch niedrige Temperaturen ein Grund für Schuhe sind, liegt auf der Hand.

Als am besten geeignet hat sich Schuhwerk mit dünnen, profilarmen Sohlen erwiesen. Damit ein gutes Gespür für die Slackline erhalten bleibt, sollte die Sohle zumindest im Vorderfußbereich weich sein. Dicke Sohlen führen zu Instabilität im Sprunggelenk, ein ausgeprägtes Profil verhakt sich leicht am Band.



Aufsteigen und Stehen

Wer zu den seltenen Naturtalenten gehört, die ohne jede Übung auf eine Slackline steigen und gleich darüber spazieren können, kann sich glücklich schätzen. Alle anderen brauchen Geduld und sollten zunächst das Aufsteigen und Stehen üben, später das Gehen. Überraschungen – allen voran das Aufschwingen des Bandes – hält auch dieser sanfte Einstieg in die Materie bereit.

Zu zweit oder in einer kleinen Gruppe zu lernen hat Vorteile: Es motiviert, macht mehr Spaß und



Spielerisches und Tricks

Es ist unglaublich, was alles auf der Slackline möglich ist. Was Top-Slackliner mittlerweile zeigen, konnte vor ein paar Jahren noch außerhalb des Zirkus kaum bestaunt werden. Auch wenn manche Tricks absoluten Könnern vorbehalten bleiben, gibt's dennoch für jeden genug zu tun, der das Gehen und Drehen beherrscht: Rückwärtsgehen, Niederknien, Wippen, kleine Sprünge – um nur ein paar wenige Beispiele für einfache Tricks zu nennen. Wer auf der Suche nach härteren Nüssen ist, wird im Folgenden natürlich ebenso fündig.

Vorüberlegungen

Tipps zum Üben

Klar, dass beim Erlernen neuer Tricks nicht alles sofort und reibungslos funktioniert – ohne Geduld und Durchhaltevermögen geht nichts. Auch werden Stürze und unsanfte Abgänge nicht ausbleiben, also achtet auf den Untergrund! Beim Springen sind Schuhe sinnvoll, um die Füße zu schützen. So oder so: Vorsicht und eine gesunde Selbsteinschätzung sind Voraussetzung, will man gesund bleiben.

Für die meisten Tricks bietet sich eine Trickline mittlerer Vorspannung an, zum Springen ist natürlich die Jumpline das Setup der Wahl. Allen Setups gemein ist, dass die Line so niedrig wie möglich und nur so hoch wie nötig aufgebaut wird, wodurch Stürze entschärft werden können.

Aufwärmen, Dehnen und gründliches Einslacken macht den Körper geschmeidig und reaktionsbereit. Tricks gelingen dadurch besser und im Falle eines Sturzes ist der Körper weniger verletzungsanfällig.

Genauso macht es Sinn, sich mental auf die anstehenden Bewegungen vorzubereiten. Bevor man einen Trick versucht, geht man ihn in Gedanken durch, versucht sich möglichst präzise in den Bewegungsablauf hineinzusetzen. „Visualisieren“, so der Fachbegriff dafür, ist im Sport durchaus üblich und ohne Frage auch beim Lernen und Ausführen von Slackline-Tricks hilfreich.

Schwierigkeitsstufen

Die hier aufgeführten Tricks sind in drei Schwierigkeitsstufen eingeteilt: „Einfaches“, „Für Fortgeschrittene“ und „Komplexes und Akrobatik“. Natürlich darf diese Einteilung nur als grober Anhaltspunkt verstanden werden. Denn gemäß den Worten „leicht ist, was man kann, schwierig ist, was man (noch) nicht kann“ werden einzelne Bewegungsformen in ihrem Schwierigkeitsgrad individuell unterschiedlich empfunden.

Trickbezeichnungen

Für manche Tricks existieren mehrere gebräuchliche Bezeichnungen oder sind sowohl deutsche als auch englische Bezeichnungen verbreitet. In diesen Fällen werden hier teils mehrere Bezeichnungen aufgeführt.

Combos

Viele der aufgeführten Tricks, besonders die dynamischen, können miteinander kombiniert oder aneinandergereiht werden, woraus sich eine Fülle neuer Möglichkeiten ergibt. Diese Trickkombinationen werden als „Combos“ bezeichnet. Besonders beim modernen Jumplinen sind sie nicht mehr wegzudenken.



Spannen einer Slackline in Patagonien.

Aufbauen und Spannen

Aufbauhöhe

Anfänger sollten ihr Band deutlich unter Schritthöhe spannen. Gewöhnliche Tricklines werden meist ca. 50–70 cm über dem Boden aufgebaut. Stürze aus dieser Höhe verlaufen bei einem geeigneten Untergrund in aller Regel glimpflich. Oft geben Hersteller von Slackline-Sets aus rechtlichen Gründen 90 cm als maximal zulässige Aufbauhöhe an. Bei Slacklines, die öffentlich zugänglich sind (bei Veranstaltungen, in Einrichtungen ...) sollte diese Höhe nicht überschritten werden. Rodeolines und Longlines müssen in der Regel deutlich höher aufgebaut werden.

Aufbauen von Slacklines ohne Vorspannung

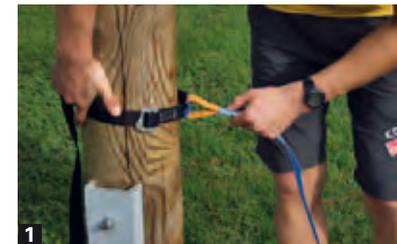
Das Aufbauen von Rodeolines gestaltet sich am einfachsten: Das Spannelement entfällt, die Kräfte bleiben klein. Bäume eignen sich gut als Fixpunkte. Um ein Verrutschen der Schlingen zu verhindern, werden sie mit einem Ankerstich um den Stamm gelegt. Das Slackline-Band kann mittels Ankerstich mit einem Schraubkarabiner verbunden und in die Schlingen eingehängt werden. Höhe und Länge der Line lassen sich schnell anpassen (je höher die Fixpunkte, desto schwieriger das Begehen).

Aufbau mit Ratsche

Mit einer geeigneten Ratsche lassen sich Slacklines schnell und einfach spannen. Wer die Funktionsweise der Zurrgurtratschen nicht schon von anderen Verwendungszwecken kennt, sollte sich kurz Zeit für ein „Trockentraining“ nehmen und die wenigen nötigen Handgriffe lernen.

Aufbau in Schritten

1. Ein Ende des Slackline-Bandes am ersten Fixpunkt anbringen.
2. Die Ratsche am zweiten Fixpunkt anbringen. Sitzt die Ratsche nahe am Fixpunkt, darf ihr Handhebel nach oben zeigen. So lässt sich die Ratsche später besser bedienen. Bei einfachen Slackline-Sets hängt die Ratsche konstruktionsbedingt oft weiter in der Line. Das ist zwar ungünstig, lässt sich aber manchmal nicht vermeiden. Man bringt die Ratsche in diesem Fall so an, dass der Handhebel nach unten zeigt. Der Schwerpunkt der Ratsche liegt dann unter dem Band, was bei schwach



Seid gut zu Bäumen!

Bäume sind in Bezug auf mechanische Beanspruchung hart im Nehmen. Dennoch steht außer Frage, dass es beim Slacklines zu Schäden an Bäumen kommen kann. Bemerkenswert ist das Bewusstsein der aktiven Slackliner für diese Problematik und ihr überwiegend vorbildliches Verhalten. Dass es Ausnahmen gibt, ist ärgerlich, genau wie manche Veröffentlichungen von Ämtern und Journalisten, in denen Slacklines deshalb in ein schlechtes Licht gerückt wird. Deshalb müssen wir alle dazu beitragen, dass Slacklines umweltfreundlich ausgeübt und entsprechend wahrgenommen wird. Worauf es beim Thema „Baumschutz“ ankommt, steht im Folgenden.

Stärke des Stamms

Die Empfehlung des informativen Anhangs der Slackline-Norm DIN 79400 zu diesem Punkt: „Der Baum muss ... in Anschlaghöhe mindestens 100 cm Umfang aufweisen.“ Auf öffentlichem Grund sollte man sich auch bei schwach gespannten Lines daran halten, um gewiss nichts falsch zu machen. Einen einzelnen, absoluten Mindestdurchmesser zu definieren ist natürlich problematisch – der Unterschied zwischen den in der Praxis auftretenden Belastungen ist einfach zu groß, Baum ist nicht gleich Baum, und die verwendete Baumschlinge und die Jahreszeit spielen auch noch eine Rolle (mehr dazu später). Klar ist aber: Sollte sich ein Baum beim Spannen (sichtbar) biegen oder bei Sprüngen auf der Line bewegen, ist er zu schwach und darf nicht als Fixpunkt verwendet werden.

Schwachpunkt Rinde

Auch ausreichend starke Bäume sind in Gefahr, wenn ihre Rinde beschädigt wird. Die Baumrinde stellt keineswegs nur eine Schutzschicht für das darunter liegende Holz dar. Nur die äußerste Schicht der Rinde, die Borke, dient dem Schutz des Baums. Darunter liegt eine Bastschicht, in der Wasser und Nährstoffe transportiert werden. Zwischen Bast und Holz findet sich eine weitere Schicht, das Kambium, die für das Wachstum von Holz und Bast verantwortlich ist. Diese Schichten

zwischen Borke und Holz gilt es vor den Einflüssen der Baumschlingen zu schützen. Wie empfindlich die Rinde eines Baumes ist, hängt vor allem von der Art der Borke (je dicker und härter, desto besser) und der Jahreszeit ab. Im Frühjahr ist die Rinde am anfälligsten und wird dann zum Winter hin immer robuster.

Zum Schutz der Baumrinde muss Folgendes beachtet werden:

Immer einen geeigneten Scheuerschutz/Rindenschoner (siehe Kapitel „Ausrüstung zum Slacklines“) verwenden, auch bei dicken Bäumen und solchen mit einer dicken Borke. Eine dicke Borke ist anfällig für Abrieb, der, auch wenn er dem Baum nicht schadet, als Beschädigung wahrgenommen wird. Am wichtigsten ist der Scheuerschutz an den Seiten des Stamms, wo die Reibung auftreten kann.

Für eine große Auflagefläche sorgen und kleinflächigen Druck vermeiden. Entscheidend hierfür sind breite Schlingen. Es eignen sich Industrie-Rundschlingen (je mehr „Füllung“, desto besser) und Bandschlingen mit mind. 25 mm Breite (am Stamm liegt die doppelte Breite auf). Ideal sind Baumschlingen mit einer Breite von zwei Mal 50 mm. Je größer die Vorspannung einer Line ist, desto größer sollte auch die Auflagefläche der Baumschlingen sein.

Einhängepunkte aus Schlingenkonstruktionen aller Art in Belastungsrichtung ausrichten. Es könnte sonst passieren, dass sich die Schlingen bei Belastung ausrichten, was eine hohe Reibung bedeuten würde – vor allem ohne ausreichenden Scheuerschutz. Das gilt insbesondere für den Ankerstich und für doppelt umgelegte Schlingen.

Bei eher dünnen Bäumen (weniger Auflagefläche am Stamm) und solchen mit dünner Borke ist besonderer Wert auf die Schutzmaßnahmen zu legen. Zudem sollten keine allzu hohen Vorspannungen (Longlines, harte Jumplines) erzeugt werden.

Im Frühjahr besonders gut auf die Baumrinde achten.





freuen. Anatolij Maltsev konnte die Line ebenfalls laufen, Johannes kam immerhin mehrmals bis zur Mitte.

Im Juni ging es dann richtig ab: Zuerst konnte ich den Weltrekord im Waterlinien auf 141 m steigern, eine Woche später dann eine 81 m lange Highline begehen. Voller Selbstbewusstsein fuhr ich Ende Juni zu den Natural Games nach Millau (Südfrankreich), wo sich die Chance bot, den bisherigen Highline-Weltrekord zu brechen. Nachdem wir eine 115-m-Highline mit einer Vorspannung von 9 kN aufgebaut hatten, mussten aber alle Beteiligten erst einmal einsehen, dass man einen Weltrekord im Highlinen nicht geschenkt bekommt... Nach vielen vergeblichen Versuchen erhöhten wir am dritten Tag die Vorspannung auf 11 kN. Die anderen kamen jetzt besser zurecht, und bei mir wuchs die Zuversicht und schließlich die Gewissheit, die Line überqueren zu können. Ich startete meinen Versuch. In allen schwierigen Situationen konnte ich mir sagen: Du kannst das! Kämpfe einfach, dann wirst du nicht fallen! Es hat geklappt.

Im Herbst 2011 manifestierte sich eine gewagte Idee: Während meines für den kommenden Winter geplanten Highline-Trips durch die USA wollte ich eine 150 m lange Highline probieren. Um dafür zu trainieren, baute ich eine schwach gespannte 150-m-Longline mit doppeltem Band (zwei Slacklines übereinander) auf. Bereits nach kurzer Zeit konnte ich diese Trainingsline laufen, allerdings nur unter ständigem Kampf. Weil eine Highline viel schwieriger zu begehen ist als

eine Longline, kam es ganz gelegen, dass aus den anvisierten 150 m „nur“ 130 m wurden. Doch auch diese Länge war noch zu schwer, wie Jerry Miszewski und ich Mitte November in Moab (Utah) einsehen mussten. Einen Monat später versuchten wir uns in Kalifornien an Jerrys 119-m-Projekt. Am ersten Tag waren wir nur mit dem Aufbau beschäftigt, am zweiten konnte dann gelaufen werden. Nachdem Jerry die Line in eine Richtung überquert hatte, war ich an der Reihe. Mit viermaligem Catchen (Abfangen eines Sturzes) kämpfte ich mich über die Line. Am anderen Fixpunkt angekommen, wechselte ich von der Musik, die ich während des ersten Versuchs gehört hatte, auf einen gleichmäßigen Electro-Song. Mit einer gewissen Zuversicht lief ich los, doch nach nur 15 m blies mir der Wind die Haare vor die Augen und brachte mich so zu Fall. Also zurück zum Anfang, fünf Mal tief durchatmen, dann sofort wieder los. Mein Mantra „Bleib entspannt, dann fällst du nicht“ verband sich mit der Musik zu einem Flowgefühl, welches mir als einzigartige Mischung aus mentaler Ruhe und körperlicher Anspannung in Erinnerung bleibt.

Das Jahr 2012 brachte mir mit 166 m wieder den Waterline-Weltrekord. Zudem schaffte ich als Erster die Begehung einer gut 300 m langen Polyester-Line. Beide Bestmarken hielten nicht besonders lang, aber so ist das eben bei der Rekordjagd: Es wird immer jemanden geben, der noch eins draufsetzt. Wichtig ist nur, den Spaß am Slacklinen dabei nicht zu verlieren! Alexander Schulz

Alexander Schulz beim Waterlinien nahe Dornach (München) und auf der 300-m-Line bei Rosenheim.



Der Rosenheimer Alexander Schulz, Jg. 1991, zählt zu den weltweit besten Long- und Highlinern. Über weitere Slackline-Abenteuer berichtet er auf: www.oneinchdreams.com