

3. TVM-Sportlehrertag: „Turnen bewegt den Sportunterricht!“ am 27. September 2013 in Montabaur

AK 10: Slackline

Katrin Bähr (katrinbaehr@web.de)



Zielgruppe:	Anfänger und Fortgeschrittene (5. bis 8. Klasse)
Lernziele:	koordinative Schulung
Material:	Slackline, kleine Kästen, Turnstäbe oder Nordic-Walking-Stöcke

Die Trendsportart Slackline stellt eine neue koordinativ hoch anspruchsvolle Bewegungsform dar und eignet sich daher sehr gut als zusätzliches Training für diverse Sportarten. Auch im Schulsport – sowohl im Sportunterricht als auch im außerunterrichtlichen Bewegungs- und Sportangebot einer (Ganztags-) Schule – kann die Slackline sehr gut für eine koordinative Schulung eingesetzt werden.

Beim Aufbau der Slackline ist es wichtig, die notwendigen Sicherheitsvorkehrungen zu treffen und Vorschriften einzuhalten, denn es entstehen große Kräfte im System, die schnell übersehen werden können. Slackline kann sowohl im Freien zwischen Bäumen als auch in der Halle stattfinden. „Indoor“ gibt es zwar viele Möglichkeiten zur Fixierung der Slacklines, doch nur wenige sind tatsächlich geeignet. Aus diesem Grund liegt die Zielsetzung dieses Arbeitskreises auf dem sicheren Einsatz der Slackline in der Sporthalle.

Hinweis: Der Aufbau im Freien und weitere Sicherheitshinweise sind in der weiterführenden Literatur zu finden oder bei dem jeweiligen Anbieter zu erfragen.

Voraussetzungen/ Vermittlung

Die SchülerInnen benötigen keine Vorerfahrung. Es ist wichtig durch die notwendigen Sicherheitsvorkehrungen und das pädagogische Vorgehen die Kinder und Jugendliche, vor allem Anfänger, zu fordern, ohne sie zu überfordern. Demnach kann das Slacklinen, wie im weiteren Verlauf gezeigt wird, als methodische Reihe vermittelt werden.

Jedoch ist zu beachten, dass sich Trendsportarten – gekennzeichnet durch Unnormiertheit und Gestaltungsfreiheit, die informelle Ausübung sowie eine alters- und leistungsunabhängige Struktur – in der Schule sehr gut mit flexibler und offener Rahmung umsetzen lassen. Dieser Rahmen ist vor allem auch im außerunterrichtlichen Schulsport (AGs, Pausenbetreuung, Projekttag, etc.) gegeben. Die SchülerInnen erfahren einen offenen und informellen Zugang zu der Sportart, indem sie das Slacklinen selbstorganisiert, miteinander erproben und erlernen. Sind wichtige Sicherheitsvorkehrungen getroffen und den SchülerInnen wichtige Regeln bekannt, sind der Selbstständigkeit und Kreativität keine Grenzen mehr gesetzt.

Möglicher Hallenaufbau und Stundenverlauf für eine Slackline-Einheit

1 Benötigte Materialien/ Geräte

- 3-5 Slackline-Sets mit Baumschutz (Alternative für Baumschutz: Teppichreste o.ä.), bestenfalls verschiedene Sets: 50 mm und 30/35 mm Linebreite sowie 10 m und 15 m Linelänge; es gilt: je breiter und kürzer, desto leichter (mehr Informationen zu den Slackline-Sets sind unter <http://www.slackstar.de> zu finden)
- viele kleine blaue Matten
- 1-2 Langbänke/ Turnbänke
- 1-2 Schwebebalken
- 2 Barren
- 4-6 Kleinkästen/ Turnkästen
- 4-6 Reckpfosten
- 2 Reckstangen
- ggf. 1-2 Weichbodenmatten

2 Aufbau in der Sporthalle

Für den Aufbau in der Sporthalle gibt es **keine** allgemeingültigen Richtlinien! Der Aufbau ist immer abhängig von der jeweiligen Hallensituation, den vorhandenen Geräten und Möglichkeiten. Die Lehrkraft muss sich vor Ort in der eigenen Sporthalle individuell absichern. Gegebenenfalls ist der Aufbau mit dem Hausmeister, dem Statiker, o.ä. abzuklären.

Die folgenden Handlungsempfehlungen sind als Vorschläge zu betrachten, können aber keine absolute Sicherheit gewährleisten. Das Abschätzen von Gefahrenmomenten und die Verantwortung beim Einsatz der Slacklines in der Schule liegen weiterhin bei der jeweiligen Lehrperson.

Wichtig: Der Auf- und Abbau liegt ausschließlich im Verantwortungsbereich der Lehrkraft und erfolgt nur durch bzw. mit ihr.

2.1 Barren

Eine Slackline wird zwischen den Barrenholmen zwei hintereinander stehenden Barren gespannt. Die Anfänger können sich rechts und links an stabilen Stützen festhalten.

Abb. 1: Aufriss Barren (Quelle: privat)

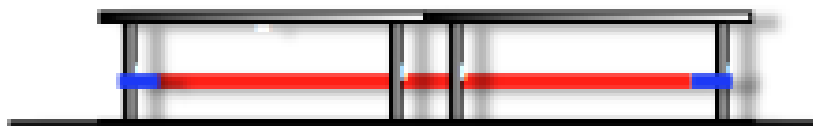


Abb. 2: Grundriss Barren (Quelle: privat)



2.2 Spannreckverankerung

Die Slackline kann in die Verankerung des Spannrecks eingehängt werden. Kleinkästen dienen als Frames, über die die Line gespannt werden kann. Um die Kästen zu schützen sollte beispielsweise der Baumschutz, ein alter Teppichrest, o.ä. zwischen Line und Kasten gelegt werden. Der Boden sollte mit kleinen blauen Matten ausgelegt werden.



Abb. 3: Aufriss Spannreckverankerung
(Quelle: privat)

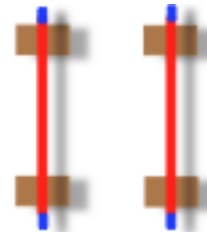


Abb. 4: Grundriss Spannreckverankerung
(Quelle: privat)

2.3 Reckpfosten

Die Slackline wird unten an der Reckstange befestigt und über unterstützende Kleinkästen geführt (vgl. Bächle & Hepp, 2010, S. 112-118).

Der Aufbau wird im folgenden Film sehr anschaulich gezeigt und kann übernommen werden:

<http://www.youtube.com/watch?v=WnlxfYNt3fA>.

Die Kleinkästen verteilen nicht nur die einwirkende Kraft, sondern ermöglichen auch das Spannen der Slackline auf einer optimalen Übungshöhe. Ein einfaches Nachspannen der Slackline ist durch das Schieben der Kleinkästen in Richtung der Fixpunkte möglich. Auch hier sollte der Boden mit kleinen blauen Matten ausgelegt werden.



Abb. 5: Aufriss Reckpfosten mit Kleinkästen
(Quelle: http://baechle-online.de/download_material/versch_veroeff/slackline_sicherheit.pdf)

Alternativ kann die Slackline auch ohne die Kleinkästen zwischen zwei Reckpfosten gespannt werden. Dann sollte jedoch aus Sicherheitsgründen ganz oben eine Reckstange eingehängt werden, wodurch das „Zusammenziehen“ der Stangen verhindert wird. Zudem kann diese Reckstange für Anfänger sehr hilfreich sein und als Haltestange dienen.

Vorsicht: Das Springen auf der Line ist absolut verboten!

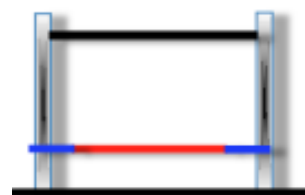


Abb. 6: Aufriss Reckpfosten mit Reckstange (Quelle: privat)

Der Aufbau kann variiert bzw. erweitert werden, indem 3 Slacklines zwischen 2x2 Reckpfosten gespannt werden. Der Aufbau aus Abb. 6 wird zweimal in einer Reihe aufgebaut und zwischen den Pfosten zwei kurze Lines gespannt. Dazwischen kann nun zusätzlich eine lange Line gespannt und in der Höhe variiert werden (Abb. 7+8).

Dieser erweiterte Aufbau beinhaltet zudem die Differenzierung. Anfänger können auf den kurzen Lines üben, während fortgeschrittene SchülerInnen auf der langen Line in der Mitte üben können.

Vorsicht: Die lange, hohe Line in der Mitte (Abb. 8) ist mit Weichbodenmatten abzusichern!



Abb. 7: Aufriss Reckpfosten-Reihe (Quelle: privat)



Abb. 8: Aufriss Reckpfosten-Reihe mit hoher Line (Quelle: privat)

2.4 Alternativen/ Weiterentwicklung

- „Slackline Indoor-Set School“ von Benz Sport



Die speziellen Slacklinepfosten der Firma Benz gibt es in verschiedenen Größen für die jeweiligen Volleyball-Bodenhülsen. Dieses Indoor-Set ist eine sichere Alternative und ersetzt den „improvisierten“ Aufbau mit den Reckpfosten. Weitere Informationen hierzu sind auf der Internetseite der Firma Benz zu finden:

<http://www.benz-sport.de/shop/sportartikel.php?cName=slackline-slacklinepfosten>.

Abb. 8: Slackline Indoor-Set

(Quelle: http://www.benz-sport.de/shop/product_info.php?cName=slackline-slacklinepfosten&pName=slackline-indoorset-school-pfostenprofil-80-x-80-mm-.html)

- „SlackBar“ von Erhard Sport

Auch die Firma Erhard Sport hat eine Alternative zur herkömmlichen Slackline aus Kunstfaserband entwickelt. Das SlackBar besteht aus zwei Ständern, einem flexiblen Balken aus Glasfaserprofil und einem Spannungsgurt mit Ratsche. Der Balken ist 5 m lang, 5 cm breit und in seinen Eigenschaften einer Slackline sehr ähnlich. Je nach Spannung bestimmt der Gurt den Schwierigkeitsgrad. Der Gurt verläuft direkt am Boden und stellt somit kein Hindernis dar. Balanciert wird in einer Höhe von 50 cm. Weitere Informationen hierzu sind auf der Internetseite der Firma Erhard zu finden: <http://www.erhard-sport.de/Neuheiten-es/Turnen/FUNTEC-by-ERHARD-SlackBar.html>.

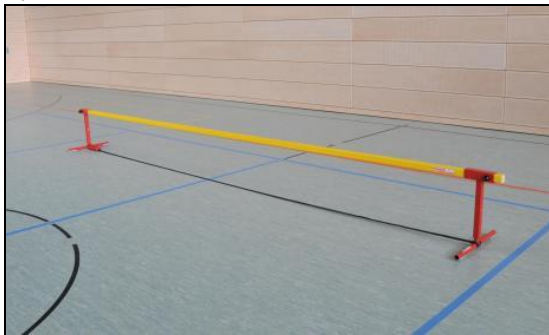


Abb. 9: SlackBar



Abb. 10: SlackBar in der Praxis

(Quelle: <http://www.erhard-sport.de/Neuheiten-es/Turnen/FUNTEC-by-ERHARD-SlackBar.html>)

3 Vorübungen ohne Slackline/ Erwärmung

- Linienfänge, Linienkämpfe, etc.
- Seilspringen: alle Muskelgruppen werden aufgewärmt, auch der Schultergürtel, der für das spätere Ausbalancieren auf der Slackline wichtig ist
- propriozeptive Trainingsgeräte: Wackelbrett, Luftkissen, Pezziball, etc. schulen die Gesamtkörperkoordination und -stabilisation
- Balancieren auf einer umgedrehten Langbank
- Balancieren auf einem Schwebebalken

4 Übungs- und Spielformen

4.1 Erste Schritte

- Als erste Übung eignet sich die Slackline zwischen den Barren (vgl. 2.1 und Abb. 1+2) zu spannen, um Sicherheit auf der Line zu gewinnen. Die Line verläuft zwischen den Holmen, das heißt die SchülerInnen können sich links und rechts an stabilen Stützen festhalten und sich dabei an die Schwingungen und die Breite des Schlauchbandes gewöhnen. Zudem gibt der Barren die Gewissheit, dass das Gehen auf der Line sicher ist.

- Parallel dazu können die SchülerInnen auf einem Schwebebalken und einer umgedrehten Langbank balancieren.
- Eine weitere Übung ist das Gehen auf der Slackline mit langen Stöcken (Aufbau siehe 2.2 oder 2.3). In beiden Händen werde lange Stöcke (z.B. Walking- oder Skistöcke) gehalten, um das Gleichgewicht durch Bodenkontakt aufrecht zu erhalten, vergleichbar mit den Stützrädern beim Fahrrad.
- Die nächste Übung für Anfänger ist das Aufstützen auf seitlich mitgehende „Hilfeleister“. So kann das alleinige Gehen geübt werden, mit dem Wissen, dass jemand da ist, an dem man sich stützen bzw. abfangen kann, wenn das Gleichgewicht verloren wird. Der Schwierigkeitsgrad kann erhöht werden, indem nur eine Person auf einer beliebigen Seite zum Abstützen mitgeht (Aufbau siehe 2.2 oder 2.3).
- Anstatt der Hilfe durch MitschülerInnen kann an dieser Stelle auch der Aufbau mit Reckpfosten und Reckstange (Abb. 6) eingesetzt werden, hier können die SchülerInnen die Reckstange als Stütze einsetzen.
- Als Variation zu den oben genannten Übungen kann die Distanz der beiden Fixpunkte oder auch die Spannung der Line verändert werden. Dabei wird die Stabilität der Line verändert. Je kürzer die Line, desto stabiler. Für mehr Stabilität sorgt z.B. ein Kleinkasten, der unter die Line gestellt wird.
Je länger die Line, desto instabiler. Beim Spannen einer langen Line sind große Kräfte notwendig. Je länger die Line wird, desto größer wird ihre Auslenkung und die Schwierigkeit steigt an.



Abb. 11: Seitlicher Hilfeleister
(Quelle: privat)

4.2 Für Fortgeschrittene

Wenn die ersten Gehversuche überstanden sind und ein halbwegs sicheres Gehen auf der Slackline kein Problem mehr ist, dann können zunehmend Übungen hinzugenommen werden, die das Können auf der Slackline erweitern. Dem Ausprobieren sind kaum Grenzen gesetzt, erlaubt ist alles, was Spaß macht und keinen gefährdet.

Alle Variationen, Übungen und Tricks können beliebig erweitert, abgeändert oder verbunden werden, der Kreativität ist keine Grenze gesetzt und es entsteht eine unendliche Fülle und Individualität mit und auf der Slackline.

Für fortgeschrittene SchülerInnen eignet sich der Aufbau nach Abb. 3; 5; 7 und 8.

Bei der Reckpfosten-Reihe können die fortgeschrittenen SchülerInnen in der Mitte auf der langen Line üben, während die ängstlichen SchülerInnen bzw. Anfänger weiterhin an den kurzen Lines mit Hilfe der Reckstange üben können.

Einige Übungsvorschläge/-möglichkeiten:

- Variationen: Sitzstart, Sprungstart, Drehungen, Sprünge, Gehen ohne Arme, Gehen auf Zehenspitzen, Rückwärtsgehen, etc.
- Ball zuwerfen und fangen
- mit Softbällen abwerfen
- Staffelspiele
- Eierlauf auf der Line
- Zeitung lesen
- Hemd an- und ausziehen

Spielformen und Wettbewerbe wie Staffelspiele, angepasst an den Leistungsstand der SchülerInnen, eignen sich sehr gut für den Abschluss einer Stunde. Die SchülerInnen werden nochmals neu motiviert und wenden ihr Können im Spiel an.

5 Weiterführende Literatur

- Bähr, K. (2012). *Slackline in der Schule*. Unveröffentlichte Zulassungsarbeit zur wissenschaftlichen Prüfung für das Lehramt an Gymnasien in Baden-Württemberg, Institut für Sport und Sportwissenschaft, Karlsruher Institut für Technologie (KIT).
- Bähr, K. (2012). Slacklines im außerunterrichtlichen Schulalltag. *FOSS-Newsletter*, 23/2012, S. 2, (oder unter:
http://www.sport.kit.edu/foss/download/Newsletter_23_2012_August.pdf).
- Bächle, F. & Hepp, T. (2010). Wenn zu große Kräfte wirken – Notwendige Sicherheitsdiskussion beim Slacklines. *Sportunterricht* 59(4)/2010, S. 112-118.
- Engel, F. & Neumann, R. (2011). Der Tanz auf dem Band: Slacklining mit Kindern und Jugendlichen. *Sportpraxis*, 5+6/2011, S. 6-13.
- Miller, F. & Friesinger, F. (2010). *Slackline. Tipps, Tricks, Technik* (3. Aufl.). Köngen: Panico Alpinverlag.
- Neumann, R. (2012). Slacklining mit Kindern und Jugendlichen. *Praxis der Psychomotorik*, 1/2012, S. 4-10.