



Informationsbroschüre **Slacklines**



Mit Informationen und Wissenswertem
rund um das Thema Slacklines



Workshops und Veranstaltungen
Slackline Betreuung für Ihr Event



Individuelle und persönliche Beratung
damit Sie auf Ihre Fragen eine Antwort finden



Große Auswahl an Slacklines und weiterem
Material im Online-Shop

Slackline Infobroschüre – von Slackliner-Berlin.de

Auf den folgende Seiten finden Sie eine Zusammenstellung der wichtigsten Informationen für einen sicheren Slackline-Einstieg, eine Auswahl an Tipps und Tricks und verschiedene zusätzliche Hilfestellungen.

Wir wünschen einen erfolgreichen Einstieg und viel Spaß auf und mit der Slackline.

Sollten beim Lesen Fragen auftreten, können Sie sich gerne jederzeit an uns wenden.

Inhaltsübersicht der Infobroschüre

Ansprechpartner.....	2
Auf- und Abbau der Slackline.....	3
Aufbau im freien (Outdoor).....	3
Ratsche sichern.....	4
Abbau der Slackline.....	4
Hinweise zum Aufbau in der Turnhalle (Indoor).....	5
Die Anfänge auf der Slackline.....	5
Erste Tricks.....	7
Wichtige Warnhinweise.....	8
Beim Aufbau.....	8
Anfänger und Kinder.....	8
Beratung und Einkauf von Slacklines.....	9
Workshops, Veranstaltungen und Events.....	9
Checkliste.....	9
Lexikon der wichtigsten Begriffe.....	10
Aktuelle Links zu unserer Webseite.....	10
Disclaimer.....	10

Ansprechpartner

Kontakt: Jonas Weidemann

E-Mail: jonas@slackliner-berlin.de

Telefon D: 0049 178 198 79 13

Telefon A: 0043 650 345 90 48

Skype: jonas-weidemann

Auf- und Abbau der Slackline

Bevor man sich auf der Slackline versuchen kann, muss die Slackline aufgebaut werden. Gerade am Anfang scheint der Aufbau mit einer Ratsche (das Standard Spannelement bei den Einsteiger Sets) kompliziert zu sein.

Um den Aufbau etwas besser verständlich zu machen, haben wir eine bebilderte Anleitung für Sie zusammengestellt.

Aufbau im freien (Outdoor)

Slacklines ist im weitesten Sinne ein Sommersport der am meisten Spaß macht, wenn man draußen sein kann. Die einzige Voraussetzung: Wir brauchen stabile Ankerpunkte (z.B: Bäume, Pfeiler, ...) um die Slackline zu befestigen.

1. Anlegen der Slackline und der Ratsche

Wir legen das Ende der Slackline um den Baum und ziehen das gesamte Band durch die Schlaufe. Das gleiche machen wir mit der Ratsche am zweiten Ankerpunkt.

Beide Seiten sind nun an den Fixpunkten angebracht.



Die Slackline ist schräg / verdreht sich nach dem Spannen?

Tipp: Durch das legen einer Falte (Knicken der Slackline so das sie wie ein V in der Schlaufe liegt) direkt in der Schlaufe wird dafür gesorgt, dass die Slackline sauber und gerade gespannt werden kann.



2. Verbinden von Slackline und Ratsche

Nun wird die Slackline von oben durch den Schlitz in der Walze der Ratsche gefädelt. Um zu wissen wo oben ist, bringen wir den Hebel der Ratsche in einen 90 grad Winkel. Der Arm der Ratsche zeigt nach unten.



3. Spannen der Slackline

Bevor wir mit dem Ratschen beginnen, müssen wir die Slackline vorspannen. Wir ziehen also so lange an dem Ende der Slackline, bis die Line vorgespannt ist.

Nun so lange ratschen, bis die Slackline die gewünschte Spannung hat.



Ratsche sichern

Das Sichern der Ratsche sollten Sie nie vergessen!
Eine nicht gesicherte Ratsche kann sich unter ungünstigen Umständen öffnen.

Wie sichern Sie die Ratsche?

Dafür den Arm der Ratsche in Richtung Baum bringen (weg von der gespannten Slackline). Den Ratschen-Arm können Sie bewegen wenn sie an dem kleinen Hebel (im Arm der Ratsche) ziehen.

Wenn die Ratsche so (oder ähnlich) aussieht und sich nicht mehr bewegen lässt (minimales Wackeln ist normal), ist die Ratsche gesichert und es kann mit dem Slacklines begonnen werden.



Abbau der Slackline

Um die Slackline abzubauen lösen wir die eingerastete Ratsche und überspannen diese (Arm in Richtung zur Slackline). Um die Walze zu befreien muss der kleine Griff in der Ratsche in Richtung Hand gezogen werden.



In diesem Zustand (Hebel in der Ratsche angezogen) drücken wir den großen Griff in Richtung Slackline. Dadurch befreien wir die Zahnräder und die Walze löst sich ruckartig. Vorsicht mit den Fingern!



Eine ausführliche Auf- und Abbauanleitung mit großen Bildern ist hier zu finden:
<http://www.slackliner-berlin.de/slackline/aufbau-und-abbau.html>

Achtung: Es ist absolut notwendig, dass auf die **Stabilität der Ankerpunkte** geachtet wird. Bäume sollten erst ab einer vertrauenswürdigen Stärke zur Anbringung von Slacklines verwendet werden. Auch sollten die Bäume nicht morsch oder faulig sein. Zum Schutz der Slackline und der Bäume ist immer **Baumschutz** zu verwenden. Alternative Ankerpunkte wie Pfeiler, Laternen oder ähnliches müssen ausreichend robust sein. Lassen Sie hier besondere Vorsicht walten um Schäden an den Ankerpunkten und damit einhergehende Verletzungen zu vermeiden.

Hinweise zum Aufbau in der Turnhalle (Indoor)

Was wenn gerade Winter ist, die Sonne sich versteckt oder es regnet?

Immer im freien Slacklines geht leider nicht. Ob im Winter, bei Regen oder im Sportunterricht. Beim Aufbau in der Halle gibt es einige Aspekte, die beachtet werden müssen.

Die meisten Stahlsysteme (z.B. Reckstangen oder Volleyballpfosten) sind **NICHT** auf die hohen Zugbelastungen durch Slacklines ausgelegt. Besonders wenn die Slackline nicht direkt über dem Boden am Pfeiler angebracht wird, besteht die Gefahr, dass die Pfeiler verbogen werden.

In Turnhallen sollte also immer über Kästen abgespannt werden, damit die Zuglast möglichst weit an der Verankerung in den Pfeiler geleitet wird. Zu tief am Ankerpunkt darf die Slackline ebenfalls nicht angebracht werden, da durch den Zug die Verankerungen aus dem Boden herausgezogen werden können. Hier besteht hohe Verletzungsgefahr!

Entsprechend sollten Sie Slacklines in Hallen sicherheitshalber nicht zu stark spannen.

Weiterhin sollten in einer Turnhalle immer Matten untergelegt werden um Verletzungen bei Stürzen vorzubeugen!

Hinweis: Es gibt spezielle Systeme für Turnhallen, die in die Hülsen der Volleyballpfosten im Boden gesteckt werden.

Gerne beraten wir Sie zum Thema „Sport in Turnhallen“ und erarbeiten zusammen mit Ihnen Möglichkeiten und Wege, wie Sie eine Slackline in einer Halle oder einer anderen Einrichtung spannen können.

Die Anfänge auf der Slackline

Aller Anfang ist schwer. Aber das schöne am Slacklines: Erfolge stellen sich sehr schnell ein. Folgende Tipps können Ihnen den Einstieg etwas erleichtern.

Kurze Distanz wählen: Je kürzer die Distanz, desto weniger wackelt die Slackline. Und wackeln wird sie am Anfang genug, versprochen! Also lieber kurz anfangen. Sobald man sich etwas sicherer fühlt, kann man die Slackline länger spannen.

Verkürzen der Länge: Wenn Ihnen die Line noch zu viel wackelt oder Sie nur eine lange Slackline spannen können, bitten Sie jemanden sich in die Mitte auf die Slackline zu setzen. Durch den neuen halbfesten Punkt werden viele Schwingungen abgefangen und das balancieren wird etwas einfacher.

Niedrige Höhe: Wir empfehlen, die Slackline auf Kniehöhe zu spannen. Je nach Größe der Slacklinenden Personen, haben Sie so eine gute Höhe von der sicher abgegangen werden kann. Bei Längen über 8-10 Metern kann es sein, dass man in der Mitte der Slackline auf den Boden kommt. In diesem Fall muss die Slackline höher gespannt werden. Am Anfang also auf die richtige Entfernung achten.

Weicher Untergrund: Achten Sie auf weichen Untergrund. Rasen oder Sand verringern das Verletzungsrisiko bei Stürzen. Den Untergrund auf gefährliche Gegenstände wie Scherben, spitze Holzstückchen, Metalle und ähnliches absuchen.

Aufsteigen auf die Slackline: Nicht direkt am Baum / Pfeiler / Rand starten. Stellen Sie sich einen Meter entfernt vom Baum auf und steigen Sie dort auf die Slackline. So haben Sie gleich die richtige Körperhaltung.

Blick nach vorne: Den Blick nicht auf den Boden oder die wackelnde Line vor Ihnen richten. Suchen Sie sich einen festen Punkt am Ende der Slackline auf den Sie sich konzentrieren können. Zum Beispiel die Befestigung am Baum. Am Anfang ist das ungewohnt und scheint schwieriger zu sein. Aber längerfristig werden Sie sich leichter tun.

Hilfe auf der Slackline: Bei Bedarf lassen Sie sich helfen bzw. bieten Sie Hilfe an. Gerade für das erste Gefühl beim Aufsteigen auf die Slackline, ist eine stützende Hand Gold wert. Und wer sich erst einmal ein bisschen an das Wackeln der Line gewöhnt hat, der braucht auch schnell keine Hilfe mehr.

Spannung der Slackline: Wie stark die Line gespannt wird, hängt von Ihnen ab. Häufig ist es am Anfang einfacher, wenn die Line etwas stärker gespannt ist. Aber probieren Sie die verschiedenen Varianten aus um zu merken was Ihnen am leichtesten fällt.

Weile statt Eile: Erstes Ziel sollte nicht sein, möglichst schnell viele Schritte zu machen. Sicher und kontrolliert stehen bringt für den langfristigen Trainingserfolg mehr. Und wer stabil steht und den Körper ausbalancieren kann, der wird sehr schnell seine sicheren ersten Schritte gehen und nach wenigen Tagen die Slackline das erste mal ohne Hilfe überquert haben.

Erste Tricks

Wer sich etwas sicher fühlt, kann die ersten kleineren Bewegungen und Tricks auf der Slackline versuchen.

Die ersten Schritte: Aufstieg mit Hilfestellung. Gewöhnung an die Line und das wackeln. Die ersten Schritte – erst mit Hilfestellung. Und wenn man sich dann sicher genug fühlt, auch ohne stützende Hand.

Alleine Aufsteigen: Aufsteigen ohne Hilfe, ausbalancieren und anschließend ein paar Schritte gehen.

Rückwärtslaufen: Ohne zu sehen wohin man die Füße setzen kann, wird das Slacklinen nicht unbestimmt einfacher. Vorsichtig den Fuß nach hinten bringen, nach einer stabilen Position suchen und dann erst den Fuß belasten.

Umdrehen: Nach dem die ersten Schritte geschafft sind, kann man sich das Umdrehen versuchen. Dafür möglichst ruhig stehen und dann in einer schnellen Drehung umdrehen. Dabei ist wichtig, dass wir uns direkt einen neuen Punkt zum fixieren des Blicks suchen.

Hinknien: Einfach mal versuchen aus dem Stand runter in die Knie zu gehen. Und falls das geklappt hat auch wieder aufstehen.

Knee Drop: In die Knie gehen, den hinteren Fuß anheben und das Schienbein auf der Line ablegen und dann das Gewicht auf das hintere Bein bringen. Der vordere Fuß stabilisiert die Haltung. Wer sich in dieser Situation sicher fühlt, kann versuchen den vorderen Fuß ebenfalls wegzunehmen und in den „double knee drop“ zu gehen. Dafür dann den vorderen Fuß anheben und das zweite Schienbein auf der Line ablegen.

Aus dem Sitzen starten: Auf die Slackline setzen, beide Füße auf die Line stellen und erst mal den Sitz ausbalancieren. Dann probieren aufzustehen. Dafür muss man den Schwerpunkt über die Beine bekommen. Dafür braucht man in der Regel einen kleinen Impuls nach vorne.

Will man sich den Sitzstart etwas einfacher machen: Das vordere Bein ausstrecken und unter der Line einhaken. Und dann über die Spannung im Bein nach vorne ziehen.

Liegen / Hinlegen: Mit dem Rücken auf die Slackline legen und ausbalancieren. Wenn das klappt versuchen aus dem Stand in die Knie zu gehen, hinzusetzen und sich aus dieser Position hinzulegen.

Geschlossene Augen: Auf der Line ausbalancieren. Sobald man sicher steht, die Augen schließen und versuchen das Gleichgewicht zu halten.

Balancieren ohne Hände: Mit einem Fuß auf die Line stellen und die Hände hinter den Rücken führen. Ausbalanciert wird mit dem freien Fuß. Wer sicher auf beiden Füßen steht, kann versuchen ohne Hände zu laufen.

Jonglieren: Wer auf dem Boden mit Bällen jongliert, kann sich mit Bällen auf der Slackline versuchen. Wichtig dabei ist, dass der Fokus nicht auf den Bällen liegt. Der Blick ruht auf einer ruhigen Position, die Bälle werden aus dem Augenwinkel beobachtet.

Wichtige Warnhinweise

Im Folgenden haben wir Ihnen noch ein paar konkrete Warnhinweise zusammengestellt.

Beim Aufbau

Aufspannhöhe: Bitte beachten Sie stets eine sichere Aufspannhöhe der Slackline. Gerade für Anfänger sollte die Slackline nicht zu hoch gespannt werden. Sonst besteht erhöhtes Verletzungsrisiko durch Stürze von der Slackline.

Baumwahl: Spannen Sie Slacklines nur an Bäumen die ausreichen dick und gesund sind.

Ratsche sichern: Die Ratsche (mit der die Slackline gespannt wird) hat immer eine Funktion zur Sicherung. Diese Sicherung verhindert, dass die Ratsche beim Slacklinen aufgeht. Diese Sicherung sollte immer eingerastet sein wenn jemand auf der Slackline steht! (Wie Sie die Ratsche sichern finden Sie unter „Aufbau der Slackline“)

Baumschutz: Verwenden Sie an Bäumen bitte vorsorglich immer Baumschutz. Zum einen schützen Sie damit Ihre Slackline. Außerdem schützen Sie die empfindliche Rinde von Bäumen. Zwar gibt es bisher keinen wissenschaftlichen Nachweis, dass Slacklines die Bäume schädigen kann. Aber da unter der Rinde ein Gefäßsystem verläuft durch das Nährstoffe und sonstige Stoffwechselprodukte transportiert werden, kann ein Schutz in keinem Fall schaden. Wenn Sie nicht auf zurechtgeschnittene Baumschützer zurückgreifen wollen, können Sie zum Beispiel alte Decken oder Teppichreste verwenden.

Anfänger und Kinder

Wir empfehlen Kinder und ältere Personen gerade am Anfang zu unterstützen und Hilfestellungen zu geben. Ganz am Anfang muss sich der Körper erst an das Verhalten der Slackline gewöhnen. Gerade bei den ersten Gehversuchen eine oder zwei Hände zum stützen anbieten. Mit der Zeit kann weniger Hilfe gegeben werden.

In der Regel fordern Slackline-Anfänger die sich noch nicht sicher genug fühlen von alleine eine Hilfe ein. Achten Sie dennoch gezielt auf Anfänger und besonders Kinder.

Die wichtigsten Warnhinweise kurz zusammengefasst:

Eine sinnvolle Höhe wählen (Kniehöhe) wählen, die Ratsche sichern, Baumschutz verwenden und Anfänger und Kinder gerade am Anfang unterstützen und Hilfestellungen anbieten!

Beratung und Einkauf von Slacklines

Eine breite Auswahl an Slacklines finden Sie auf unserer Homepage oder direkt in unserem Onlineshop:

Homepage: <http://www.slackliner-berlin.de/>
Produktüberblick: <http://www.slackliner-berlin.de/produkteueberblick.html>
zum Onlineshop: <http://www.slacklineshop-berlin.de/>

Sie brauchen Slackline-Material für einen gemeinnützigen Zweck?

Gerne unterstützen wir Ihre Schule, Ihren Verein oder Ihre Organisationen mit Rabatten auf die Artikel aus unserem Sortiment.

Wahl der Slackline

Weiterhin **unterstützen und beraten** wir Sie gerne bei der Wahl der richtigen Slackline für Ihre Zwecke. Denn auch eine Slackline muss den individuellen Ansprüchen genügen. Und Kinder brauchen ggf. etwas anderes als ein Sportverein.

Schreiben Sie uns an office@slackliner-berlin.de und wir setzen uns umgehend mit Ihnen in Verbindung.

Workshops, Veranstaltungen und Events

Sie planen eine Veranstaltung und würden auf dieser gerne das Slacklines anbieten? Egal ob als **Workshop** oder als **Event-Betreuung**, gerne helfen wir Ihnen weiter. Schreiben Sie uns eine E-Mail. Wir setzen uns mit Ihnen in Verbindung um die Möglichkeiten und Details zu besprechen, sowie den optimalen Einsatz der Slackline bei Ihrer Veranstaltung zu planen.

Neugierig was wir bisher gemacht haben? Werfen Sie einen Blick auf unsere Referenzen: <http://www.slackliner-berlin.de/events-veranstaltungen-auftritte.html>

Checkliste

Haben Sie auch an die wichtigsten Punkte beim Aufbau gedacht? Mit unserer Checkliste garantiert nicht. Ein Blick genügt – und Sie können sich sicher auf die Slackline trauen.

Beim Aufbau:

- Stabilität der Befestigungs-/Ankerpunkte gewährleistet?
- Ist die Slackline nicht zu hoch gespannt?
- Weicher Untergrund und keine harten Gegenstände um Verletzungen zu vermeiden?
- Ratsche gesichert?

Beim Slacklines:

- nur jeweils ein Kind auf der Slackline?
- sind die Ankerpunkte stabil genug oder bewegen sie sich ungewöhnlich stark?

Beim Abbau:

- keine Kinder auf der Slackline oder an der Ratsche?

Lexikon der wichtigsten Begriffe

Falls Ihnen eines der verwendeten Fachwörter unklar sein sollte, finden Sie in dieser kleinen Begriffs Übersicht hoffentlich die Bedeutung.

Ankerpunkt: Ein Ankerpunkt ist ein Befestigungspunkt für die Slackline. Als Ankerpunkte können theoretisch alle Objekte hergenommen werden, die großem Zug (Lasten) standhalten. Geeignet sind zum Beispiel gesunde kräftige Bäume. Bei allen anderen Ankerpunkten ist eine Aussage über die Stabilität in diesem Rahmen leider nicht möglich.

Baumschutz: Eine Unterlage, die zwischen Baum und Slackline angesetzt wird um die empfindliche Rinde des Baums sowie die Slackline vor Schaden zu schützen.

Ratsche: Die Ratsche wird zum Spannen der Slackline verwendet.

Slackline: Eine Slackline ist ein gewobenes flaches Band (in der Regel 25, 35 oder 50 mm breit), das im Gegensatz zu einem Stahlseil sehr dynamisch und flexibel ist. Die Slackline wird zwischen zwei Ankerpunkten angebracht und vom Slackliner begangen.

Aktuelle Links zu unserer Webseite

- [Aufbauanleitung eines 2-teiligen Sets](#)
- [Aufbauanleitung eines 6-teiligen Sets](#)
- [Abbau einer Slackline mit Ratsche](#)
- [Die Wahl der Slackline](#)
- [Aktuelle Slackline News \(Blog\)](#)
- [Slackline Newsletter für Deutschland](#)
- [Slackliner-Berlin auf Facebook](#)

(Sie verwenden eine ausgedruckte Version dieses Dokumentes? Über die Suchfunktion auf unserer Webseite www.slackliner-berlin.de finden Sie den gewünschten Inhalt.

Disclaimer

Der Herausgeber (Jonas Weidemann, Slackliner-Berlin.de) dieser Infobroschüre übernimmt keinerlei Garantie oder Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen. Die Inhalte wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst.

Inhalte der Broschüre dürfen ohne Absprache mit dem Herausgeber nicht verändert oder modifiziert werden. Für den privaten Gebrauch darf die Broschüre in ungekürzter Form gerne weitergegeben werden. Für die kommerzieller Verwendung setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Der Herausgeber behält sich das Recht vor, diese Broschüre sowie Teile und Inhalte jederzeit aus dem Internet zu nehmen. Alle Angaben ohne Gewähr.