

Tanz auf dem Seil

Leider führte die Wandlung des Bewegungs- und Spielverhaltens der Kinder und Jugendlichen in den letzten Jahren u.a. auch zu einem Verlust koordinativer Fähigkeiten. Anstatt sich damit abzufinden, dass unsere Kinder aus dem Gleichgewicht geraten, fördern junge Sportarten wie Slacklines in besonderem Maße Kraft, Balance und Beweglichkeit und stellen neue Möglichkeiten dar. Eine Aufforderung also zum „Tanz auf dem Seil“!

Text & Fotos: Ing. Alexander Schütz/ÖISS

Slacklines, Slacklining oder Slacken ist eine noch junge Sportart, deren Anfänge in einer Nebenbeschäftigung der auf einen engen Personenkreis beschränkten US-Freikletterszene Anfang der 1980er Jahre liegen. Neben den Wurzeln in den Yosemite-Nationalparks liegt der eigentliche Ursprung der heutigen Trendsportart auch in der Tradition des Seiltanzens vergangener Zirkusartisten. Doch Insider ist klar, dass Slacken vom Klettersport kommt, und auch zum Grossteil dort geblieben ist.

Schön, dass es noch Sportarten gibt, die nicht unbedingt viel Material erfordern. Auch in Österreich erfreut sich Slacklining, ein Balancieren auf einem flachen Gurt- oder Schlauchband, das zwischen zwei Fixpunkten gespannt ist, zunehmender Beliebtheit (bzw. Bedeutung), erobert mehr und mehr den öffentlichen Raum und kommt dem Wunsch nach selbst organisiertem Sport entgegen. Längst hat sich Slacklining zu einer eigenständigen Disziplin entwickelt, mit völlig eigenen Regeln und neuen Spielarten. Bislang hauptsächlich von Kletterern als Ausgleichstraining eingesetzt, um Gleichgewicht und Konzentration zu ver-

bessern, gibt es nunmehr neue, vielfältige Arten, die nicht mehr nur ausschließlich im Freien, sondern auch bereits im Indoorbereich als Ganzjahressport ausgeübt werden.

Viele Spielarten des Slacklinens

Die vielfältigen Arten des Slacklinens unterstreichen die hohe Kreativität und große Bandbreite dieser Trendsportart.

Die in Österreich gebräuchlichste Art des Slackens ist das Trick- oder Lowlining, da man sich dabei weniger Gedanken über Aufbau und Absicherung der Line machen muss. In einer Länge von 10,00 – 12,00 m und einer Höhe von 30 – 70 cm gespannt (ca. Knie- bis Hüfthöhe über dem Boden, deshalb Lowline), wird versucht, auf einer relativ niederen, schwach gespannten Line Tricks auszuführen.

Als Untergrund wird zumeist ein weicher Boden wie Rasen, Sand oder ein Mattenbelag gewählt, um Verletzungen zu verhindern, wenn man das Gleichgewicht verliert. Lowlines sind besonders bei Anfängern beliebt, denn wenn man die Balance im Stand erst einmal gefun-

den hat, erscheinen auch gehen- und umdrehen, aufspringen auf die Line, gleiten (immer den Fuß vorschieben ohne ihn von der Line abzuheben), rückwärts gehen, sowie einfache Tricks wie Drehungen, hinsetzen, „surfen“, 180° wenden und knien rasch im Bereich des Möglichen.

Im Gegensatz zu Lowlining wird beim Longlining versucht, eine möglichst lange Line von Fixpunkt zu Fixpunkt zu bewältigen. Schon ab 20,00 m Länge beginnt die Domäne der Longlines, auf denen nicht mehr getrickst und gesprungen, sondern nur noch gegangen wird. Die Schwierigkeiten liegen hierbei in mehreren Bereichen, wie z.B. dem schwierigeren Gehen, da lange Lines schwer wieder ruhig zu bekommen sind, wenn sie einmal in Schwingung geraten sind. Auch die Konzentrationsfähigkeit wird auf eine Dauerbelastungsprobe gestellt. Longlines von 100 m Länge stellen eine besondere Herausforderung dar. Der Spannmechanismus und die Rücksicherungen von Longlines müssen von Profis aufgebaut werden, da extrem hohe Kräfte auftreten, die bei falschem Material beziehungsweise Aufbau zu Materialver-

sagen und somit zu Sicherheitsrisiken führen können.

Rodeo- bzw. Freestylelines sind nicht fest gespannt, sondern werden mehr oder weniger „schlapp“ aufgehängt. Aufgrund ihres Durchhangs ist das Begehen solcher Lines wesentlich schwieriger und fortgeschrittenen Slacklinern vorbehalten, da schwere Stürze passieren können. Die Tricks auf Freestylelines beschränken sich im Normalfall auf gehen, umdrehen, querstehen und surfen, wobei surfen eher einem langsamen, kontrollierten Schwingen entspricht. Rodeolines sind ein optimales Training für Longlines, da in beiden Slacklinesparten die Line sehr ruhig unter dem Schwerpunkt des Sportlers gehalten werden muss.

Highlines, die wohl extremste Form des Slacklinings, sind in einigen Metern bis zu mehreren hundert Metern Höhe angebracht, sodass ein einfaches und relativ gefahrloses Abspringen nicht mehr möglich ist. Natürlich spielt hier nicht mehr nur die Fähigkeit, gut das Gleichgewicht zu halten, eine Rolle, sondern - vor allem bei der sehr hohen Line - auch die psychische Fähigkeit, über Abgründe zu lau-



Mehr Durchhang der Line beim Rodeo- bzw. Freestylelining

fen, selbst wenn in nahezu allen Fällen eine Sicherungsschlinge eingesetzt wird. Beim Bau von Highlines ist die Fachkenntnis der einwirkenden Kräfte und die exakte Dimensionierung der Befestigungen unbedingt notwendig, denn hier besteht bei Materialversagen nicht nur Verletzungs-, sondern auch Absturzgefahr. Die Person auf der Line wird durch einen Klettergurt und eine daran befindliche Sicherungsschlinge an einem Kletterseil gesichert, das unabhängig von der Befestigung der eigentlichen Line unter die Line geklebt wird.

Auch Waterlines, also Lines über Wasser, erfreuen sich in Österreichs Action- und Aquaparks aufgrund ihres besonderen Reizes zunehmender Beliebtheit. Bei dieser Spielform des Slacklinens ist das Begehen der Line durch den fehlenden Untergrund als Möglichkeit zum Absteigen wie auch als optischer Fixpunkt anfangs meist schwieriger als über festem Grund. Erfahrungen zeigen jedoch, dass man nach einer Übungsphase Waterlines gut nützen kann, um spezielle Sprungtricks, wie z.B. den Salto, nahezu ohne echte Verletzungsgefahr bei der Landung, zu üben. Bei den baulichen Gegebenheiten für Waterlines ist bei der Wahl des Platzes (Unterschiede zwischen stehenden und fließenden Gewässern wegen der Ablenkung durch die Wasserbewegungen und der Störung des Gleichgewichtsempfindens) neben den stabilen Fixpunkten auch auf den passenden Gewässergrund zu achten. Dieser sollte aus rundem Kies, Sand oder Schlamm bestehen, um das Verletzungsrisiko bei Stürzen zu minimieren. Bei der Verwendung für normales Gehen ist eine Wassertiefe von ca. 1,40 m ausreichend, während bei Sprüngen größere Wassertiefen (mehrere Meter Wassertiefe) benötigt werden. Zudem ist darauf zu achten, dass der Untergrund in Ufernähe möglichst abrupt abbricht, damit sich der Slackliner bei Stürzen in Ufernähe nicht durch fehlende Wassertiefe verletzen kann.

Ein seit 2007 weit verbreiteter Trend des Slacklinens ist das „Jumpen“ auf der Line. Die speziellen, am Markt erhältlichen, besonders elastischen Jumplines, die den Absprung und die Landung unterstützen, werden möglichst straff und zu meist nicht höher als auf Hüfthöhe gespannt, damit sie bei Absprung nicht auf den Boden durchschlagen (Aufspannhöhe von rd. 1,00 m). Selten überschrei-



Kinder-Balancieren als ideale Vorstufe zum Slacklining



Wichtig bei möglichen „Hoppalas“, natürlicher oder künstlicher Fallschutz

tet die Distanz zwischen den Befestigungspunkten 15,00 m. Spektakuläre 180 - 360° Drehungen um die Hochachse, Flips, Rückwärts- und Vorwärtssaltos mit Landung auf der Line oder Salti über die Schulter von der Line auf den Boden sind das Ziel. Auch wird bei mehreren nebeneinander gespannten Lines von Line zu Line gesprungen.

Outdoor & Indoor sowie Tag & Nacht

Längst ist Slacklines nicht mehr nur auf den Freibereich im Sommer beschränkt, und vorbei sind die Zeiten, in denen Slacklines nur zwischen Bäumen im optimalen Zwischenabstand gespannt wurden. Vor allem in den Wintermonaten oder bei Schlechtwetter praktiziert, haben sich Indoor-Slacklines als Zusatzangebot ohne großen Aufwand in vielen



Besonders wichtig - der richtige Fallsschutz

Kletterzentren etabliert. Ohne Verwendung von Bäumen wird die Line an fixen Befestigungspunkten auf der Konstruktion befestigt, oder es kommen mobile Geräte in den Räumen zum Einsatz. Auch Night- und Darklines in möglichst dunklen Räumen gibt es bereits, wo man sich, als besondere Herausforderung, lediglich auf das Gleichgewichtsorgan, das Gehör und das Erfühlen der Bewegung durch den ganzen Körper verlassen muss.

In Österreich großteils als Freisport ausgeübt, bilden sich neuerdings sogar Veranstaltungen wie Slackfeste, und Treffen an sogenannten „Slackspots“, an denen sich Slackliner treffen, um regelmäßig gemeinsam Lines zu spannen und zu begehen sowie Tipps und Tricks zum Auf-

bau, der Technik und der Bewegung auszutauschen.

Fest installierte Anlagen verschiedener Städte und Gemeinden zeigen neue Wege auf. Dabei werden, in die Parklandschaft eingebettet, Rundholzpfosten inklusive Fundamentierung für die Slackliner angeboten, deren Haltbarkeit bei regelmäßiger Überprüfung (Kontrolle und ev. Zuglastversuch) bei ca. 10 bis 15 Jahren liegen sollte.

Diese Slackline-Parks bieten Möglichkeiten in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Positive Erfahrungen durch sehr gute Annahme der stationären Anlagen und die positiven Konsequenzen für den Baumschutz führen zu Überlegungen für Projekte in Österreich.

Materialkunde, Befestigungen und Sicherheit

Inzwischen werden unterschiedliche Slackline-Sets verschiedenster Hersteller angeboten, da die Sportart im Grunde überall, wo sich geeignete Befestigungspunkte befinden, betrieben werden kann. Doch Slacklines kann zu Verletzungen führen, daher gilt es material- und sicherheitstechnisch Vieles zu beachten. Das Wichtigste ist die Slackline selbst, wofür meist ein Flachband mit 25,00 mm bis 50,00 mm Breite verwendet wird. Während Anfänger oft 30,00 mm bis 35,00 mm einsetzen, brauchen Trickspezialisten zumeist Lines mit 50,00 mm Breite, die eine höhere Bruchlast und wesentlich weniger Dehnung aufweisen und sich leichter aus dem Sprunggelenk stabilisieren lassen. Durch die unterschiedlichen Materialeigenschaften ist es eine zusätzliche Herausforderung, die gleichen Tricks auf Bändern verschiedener Breite und Elastizität zu erlernen. Befestigt werden Lines in der Regel an zwei Fixpunkten, z.B. Bäumen, Geländern, Felsen, Bohrhaken etc., die im geeigneten Abstand zueinander stehen sollten. Bei Fixpunkten aus Stein, Beton oder Eisen ist ein entsprechender Kantenschutz wichtig, da das Gurtband sonst beschädigt oder eventuell sogar durchtrennt werden kann. Wichtig ist ein geeigneter Fallraum zwischen den Fixpunkten, der möglichst aus unbefestigtem, weichem Boden bestehen sollte. Um Verletzungen und Unfällen vorzubeugen ist darauf zu achten, dass sich keine Hindernisse oder Gegenstände im Fallraum von mindestens 3,00 m links und rechts neben der Slackline befinden. Kommen Bäume zum Einsatz, sollte man

zum Schutz der Rinde einen „Baumschutz“ verwenden (speziell im Handel erhältliche Schutzmatte), bzw. Kambiumschrone (Anschlaghilfe oder Verbindungsmittel in der Baumpflege), Autofußmatten, Teppiche o.ä. einsetzen, indem man diese zwischen die Rinde und den um den Baum gelegten Teil der Befestigung legt. Ansonsten sind erhebliche Baumschäden zu erwarten, da offene Wunden an der Rinde entstehen, durch die Pilze eindringen können. Überdies werden durch Quetschungen existenzielle Nährstoffversorgungen des Baumes von der Wurzel zur Krone unterbrochen, was sogar ein Absterben des Baumes zur Folge haben könnte. Auch wird empfohlen nur Bäume mit mind. 30 cm Stammdurchmesser oder 120 cm Umfang zu verwenden, die Belastungen von rund 1.000 kg standhalten können.



Slacklining - auch im Indoorbereich ein Magnet

Einfache Varianten wie zweiteilige Slackline-Sets (lediglich ein Teil als Band mit Schlaufe und ein kürzeres Seil mit Schlaufe und Ratsche) macht den Sport Slacklines für jedermann zugänglich und sind schnell und ohne Vorkenntnisse aufzubauen.

Unbedingt zu beachten ist die Dehnung des Bandes. Die maximale Spannung ist erreicht, wenn der Hebel mit mehr als 400 N (entspricht ca. 40 kg) angezogen wurde. In der Regel werden bei Lines bis 30,00 m Länge elastischere Bänder bevorzugt, auf denen Bewegungen weicher sind und sich das „slackness“-Gefühl besser einstellt, während ab 30,00 m Länge ein Flachband mit weniger Dehnung eingesetzt wird, da diese Lines sonst nur mit immensem Kraft- und Materialaufwand zu spannen wären.

Wichtig ist auch die Bruchlast aller verwendeten Materialien. Da ausschließlich Stahlkarabiner und -schäkel ausreichend Festigkeit aufweisen, um alle auftretenden Belastungen auf Dauer auszuhalten, kann es bei der Verwendung von herkömmlichen Aluminiumkarabinern aus dem Klettersport zu Schwingbrüchen kommen. Zudem passiert es erfahrungsgemäß oft, dass es zu Querbelastungen kommt, wodurch die Festigkeit stark vermindert wird. Allgemein wird empfohlen, herkömmliches Klettermaterial allein schon wegen der zu geringen Sicherheitsreserven für Longlines, Highlines und Jumplines nicht zu verwenden. Überhaupt nicht zu verwenden sind in Baumärkten erhältliche, nicht zertifizierte Karabiner, die zweckentfremdet ein erhebliches Sicherheitsrisiko darstellen. Hier kommt es aufgrund von enormer



Baumschutz und sichere Befestigungspunkte als Schutz für Bäume und Slackliner

Spannung zu einer regelrechten Bruchexplosion der Materialteile. In Anbetracht dessen sind die sicherheitstechnischen Anforderungen an das Material und alle verwendeten Komponenten, Befestigungspunkte, Montage und Prüfverfahren der einschlägigen DIN Norm 79400 für Slacklinesysteme unbedingt einzuhalten.

Ausblick einer Trendsportart

Slacklining scheint keine Sportart für Einzelgänger zu sein. Vielfach sieht man Gruppen, die zusammen dieser neuen, trendigen Sportart nachgehen, miteinander Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig unterstützen. Andere Slackliner dienen, wie beim Bouldern (kommunikative Klettervariante ohne Seilsiche-

rung) als „Slackline-Buddy“ oder „Spotter“ und helfen dem Line-Begeher mit Hilfe einer Stange, eines Seils, Asts oder einfach an Arm oder Schulter, die Balance zu halten und die Line gehend zu meistern. Mit der Slackline lässt sich also nicht nur die (leider oftmals verlorengegangene) Sensomotorik trainieren, sondern auch das sportlich soziale Gemeinschaftsgefühl. Slacklining ist mehr als „Balancieren über einen Balken“, denn neben dem Breitensport sowie als anerkannte Trainingmethode für den Spitzensport gewinnen auch Pädagogi-

Balancing Act

Slacklining is a rather new sport, which originates in the climbing scene, where it is used to improve balance and concentration. In Austria Slacklining enjoys growing popularity for it does not require much equipment and can be practised spontaneously. Slacklining offers a wide range of varieties: Trick- or Lowlining is the best-known kind. The line is strained knee- to waist-high above a soft ground (lawn, sand or mats). Longlining is a more challenging variation due to the



Erfolgsmodell Slackline - trendig, naturverbunden und nahezu überall auszuüben!

sche Einrichtungen zunehmend Interesse am Slacklining. Die Vermittlung von Spaß und Freude an der Bewegung durch erlebnisreiche Aktivitäten wie Slacklining könnte ein Paradebeispiel dafür sein, was der Freizeit- und Sportsport von morgen braucht. Das Sportbedürfnis hat sich zwar verändert, doch die Lust an der Bewegung ist nach wie vor vorhanden!

oscillation of the line resulting from the length. Rodeo- or Freestylelines are strained extremely slack. Highlining is the most extreme variety, which requires security measures and an equipment of high quality. Further variations are Waterlining (above lakes or rivers) and Line-Jumping. Due to the popularity of this sport, special Slacklining parks arise and many climbing or gym-halls offer indoor possibilities. Despite the spontaneous character of Slacklining, safety measures must not be neglected: the right equipment, no obstacles within the falling area and protection for the tree trunks, where the line is fixed.