

## „Slacken ist wie Fahrradfahren.“

\* Ein Ausflug  
zum persönlichen  
Gleichgewicht



Ich gebe zu, dass mir der Begriff „Slacklining“ bis vor Kurzem gänzlich unbekannt war. Im Gegensatz zu einer Beobachtung, die mich in letzter Zeit immer häufiger in den umliegenden Kieler Parkanlagen faszinierte: Menschen, die über ein zwischen zwei Bäume gespanntes Seil balancieren. Heute weiß ich: Dies ist kein Seil. Es ist eine Slackline, auf der man slackt. Dieses Wissen verdanke ich Andreas Knauss. Der studierte Sportwissenschaftler slackt seit 2007, ist Gründer von „Slackline-Nord“ und bietet unter diesem Namen unter anderem auch Einsteigerkurse an. Mit ihm bin ich heute an der Kieler Förde verabredet.

„Das Schöne an diesem Sport ist“, sagt er sofort nach der Begrüßung, „dass die Ausrüstung in einen Jutebeutel passt und zwei Bäume immer schnell gefunden sind.“ Mit routinierten Handgriffen macht er dann das Sportgerät startklar. Die Slackline, die an einen Lkw-Spanngurt erinnert, wird mit Schwerlastschwingen befestigt. Aber natürlich nicht, ohne vorher die Baumschoner angelegt zu haben. Im Fachjargon: Tree-Friends. „In diversen deutschen Städten ist Slacken bereits verboten, da nicht auf den Baumschutz geachtet wurde“, erklärt Andreas und wird kurz ernst: „Obwohl das eigentlich selbstverständlich sein sollte.“

Nachdem er die Spannung der Slackline mit einem Fingerschnippen geprüft und abgenickt hat, ist er durch meinen erfolglosen Versuch, lässig nach oben zu gelangen, sofort wieder erheitert. „Slacken ist wie Fahrradfahren. Man kann es am Anfang gar nicht können!“, schreibt er mir in mein gedankliches Notizbuch. „Eine halbe Stunde dauert es auf jeden Fall, bevor man ein Gefühl für die Slackline bekommt und erste Erfolgserlebnisse verbuchen kann“, schiebt er nach.

Also bremse ich meinen ungestümen Elan und versuche, ihn durch Geduld und Konzentration zu ersetzen. „Man muss enorm fokussiert auf die Koordination sein, es ist sozusagen eine Art

sportliche Meditation“, erklärt Andreas. Er hat bereits mit allen Generationen an der Slackline gearbeitet und weiß: Seine sensomotorischen Fähigkeiten kann man in jedem Alter verbessern. Außerdem ist Slacken universell: ein optimaler Ausgleich für Menschen, die viel am Schreibtisch arbeiten, aber auch eine gute Möglichkeit für Hochleistungssportler, um ihre Bewegungskoordination zu verbessern. Und für Fortgeschrittene wird es dank vieler Varianten nicht langweilig: von der über Wasser gespannten Waterline über die Longline ab 40 Meter Länge, der Lowline für das Ausführen von Tricks bis zur Königsdisziplin: der Highline, die von Profis zwischen Häuser- und Gebirgsschluchten gespannt wird.

Während Andreas mir darüber berichtet, läuft er mit bewundernswerter Leichtigkeit die Slackline auf und ab. Hin und wieder streut er auch mal einen Trick ein, indem er sich kurz auf die Slackline fallen lässt, um im nächsten Moment wieder sicher mit beiden Füßen darauf zu landen. „Im Gegensatz zu dem klassischen Hochseil ist die Slackline dynamisch“, sagt er, „die Grundlage des Balancierens besteht darin, die Eigenbewegung der Slackline permanent auszugleichen. Dabei werden weniger die großen Muskelpartien der unteren Extremitäten bemüht, als vielmehr die kleineren im Kniebereich.“

Jetzt will ich es unbedingt auch noch einmal ausprobieren – allerdings mit Hilfestellung per Klammergriff an Andreas' Arm. Mit jedem Schritt klappt es besser, und nach einiger Zeit versuche ich bereits, selbstständig zu stehen. Dabei merke ich fix – diese Aufgabe stellt nicht nur höchste Anforderungen an den Gleichgewichtssinn, sie bringt mich auch ins Schwitzen. Denn ich kann mich jedes Mal nur kurz oben halten, und so geht es immer wieder rauf und runter. Aber so hoch die Anforderungen am Anfang auch scheinen, so groß ist auch der Ehrgeiz, den man beim Slacken entwickelt. Und dann macht es vor allem eins – und zwar mächtig Spaß.

Alexander Kurzhöfer



Andreas Knauss zeigt, wie es geht. Der studierte Sportwissenschaftler slackt seit 2007 und ist Gründer von „Slackline-Nord“.

# Anleitungen zum Balanceakt



## Die Line

Die Slackline sollte nicht zu fest und nicht zu locker gespannt sein, damit sie ihre Dynamik optimal entfaltet. Während Fortgeschrittene, die sich an erste Tricks wagen möchten, schon auf Hüfthöhe spannen können, empfiehlt es sich für Anfänger, die Kniehöhe nicht zu überschreiten, da die Slackline bei einem ungestümen Abgang durch die Spannung nach oben schnellen kann.

## Der kontrollierte Abstieg

Generell ist es bei jeder Spannhöhe ratsam, im Falle des Gleichgewichtsverlusts den kontrollierten Abstieg zu suchen, anstatt sich wie ein Rodeoreiter bis zur letzten Sekunde oben halten zu wollen. Um die Verletzungsgefahr zu minimieren, schadet ein ausreichendes Aufwärm- und Dehnprogramm in keinem Fall. Schließlich kommt es darauf an, eine gelenkige Figur auf dem Sportgerät abzugeben.

## Das Gleichgewicht

Die Versuchung, mit den Schultern parallel zu der Slackline das Gleichgewicht austarieren zu wollen, ist erst einmal groß – doch leider der falsche Ansatz. Die Fußspitzen sollten nicht von der Slackline weg-, sondern in Laufrichtung zeigen. Dadurch hat man auch die Möglichkeit, einen Punkt am Ende der Line zu fixieren und sich darauf zu konzentrieren – wie beispielsweise einen Baum, an dem das Sportgerät befestigt ist. Dies erleichtert zu einem späteren Zeitpunkt das Gehen darauf. Doch bis es so weit ist, sollte es erst einmal darum gehen, das einfache Stehen zu lernen.

## Der erste Schritt

Beim Aufsteigen stellt man zunächst den Fuß auf das Band, bei dem man die Sicherheit spürt, sich darüber nach oben stemmen zu können. Dabei merkt man schnell: Je mehr der Fuß durch das Eigengewicht belastet wird, desto stärker beginnt die Slackline darunter zu zittern. Aufgrund dessen ist es sinnvoll, sich beim Aufsteigen Hilfestellung geben zu lassen, indem ein Partner den Arm oder die Schulter zum Festhalten anbietet. Ist man einmal darauf gelangt, heißt es: üben, üben, üben.

## ■ Ursprünge des Slacklining

Ganz so jung, wie man vielleicht vermuten würde, ist das Slacklining gar nicht. Erste Vorläufer gab es bereits in den 1960er-Jahren. Anfangs nutzten Freikletterer des Yosemite-Nationalparks in den USA Absperrketten auf Parkplätzen, während sie von Schlechtwetterperioden vom eigentlichen Klettern abgehalten wurden. Mit Beginn der 1980er-Jahre wurde dann das Klettermaterial als Slackline benutzt. Etwa seit der Jahrtausendwende breitete sich das Slacklining – in Kurzform auch Slacken genannt – zunächst in weiteren Klettergebieten aus, bis es sich zu einer eigenständigen Sportart entwickelte und sich heute ähnlich schnell verbreitet wie das Inlineskaten in den 1990er-Jahren.

## ■ Slackline-Nord

Gemeinsam mit einem mehrköpfigen professionellen Team bietet Andreas Knauss regelmäßig Kurse für unterschiedliche Leistungsstufen und Anlässe – zum Beispiel als Einsteigerkurs, Sporttherapie oder als Teambuilding-Maßnahme für Unternehmen. Auch für Veranstaltungen können die Slackline-Profis gebucht werden: als Showtruppe oder als Eventmodul zum Selberausprobieren. [www.slackline-nord.com](http://www.slackline-nord.com)



## Tipp 1

**Equipment.** Für Anfänger muss es natürlich nicht gleich die teuerste Ausrüstung sein, allerdings gibt es große Qualitätsunterschiede. Möchte man die Sportart ernsthaft betreiben, sollte man auf Sets zurückgreifen, die in einem Preisbereich ab 75 Euro liegen. Die empfohlene Breite der Slackline für Anfänger bewegt sich zwischen 3,5 und 5 cm.

## Tipp 2

**Baumschutz.** Unbedingt darauf achten, dass die Baumrinde ausreichend geschützt ist! Bei guten Sets ist ein Baumschutz bereits dabei. Für den Anfang kann schon ein Stück Teppich genügen, das man beim Anlegen der Slackline schützend über die Rinde legt.

## Tipp 3

**Schuhwerk.** Ein sportlicher Schuh mit einer weichen, rutschfesten Sohle empfiehlt sich. Dieser Schuh sollte gut sitzen und fest geschnürt sein, damit man nicht Gefahr läuft, bei einem unkontrollierten Abstieg umzuknicken. Einige, zumeist Geübte, verzichten für ein besseres Gefühl für die Slackline auch ganz auf Schuhwerk.

## Tipp 4

**Untergrund.** Ein weicher Untergrund, wie beispielsweise Rasen, verzeiht eher mal einen Sturz. Um auch hier Bänderverletzungen zu vermeiden, ist es empfehlenswert, den Boden vor dem Slacken von möglichen Stolperfallen zu befreien.