

Slackline



Foto 1: www.flickr.com/photos/glowform/

Allgemeine Bemerkungen:

Je kürzer und straffer eine Slackline gespannt ist, desto leichter kann darauf trainiert werden. Ganz zu Beginn sollte man nicht in der Mitte der Slackline aufsteigen, sondern ca. 1 Meter vom Pfosten / Baum weg, da dies viel einfacher ist.

Slackline I



Foto 2: www.slacktivity.ch

Stehen / Laufen

- Fuss gerade auf die Line aufsetzen (nicht quer)
- Blick ans Ende der Line richten (nicht nach unten)
- Aufrechte Haltung
- Arme über Schulterhöhe halten

- Versuche auch rückwärts zu gehen!

Slackline 2



Foto 3: www.slacktivity.ch

Sitzen

- Das Gesäss und ein Fuss befinden sich auf der Slackline
- Blick ans Ende der Line

Slackline 3



Foto 4: www.slacktivity.ch

Querstand

- Beide Füße zeigen in dieselbe Richtung
- Blick ans Ende der Line

Slackline 4



Foto 5: www.slacktivity.ch

Aufspringen

- Parallel anlaufen
- Hintere Bein zuerst aufsetzen
- Landung im Querstand
- Mit den Knien abfedern

Slackline 5

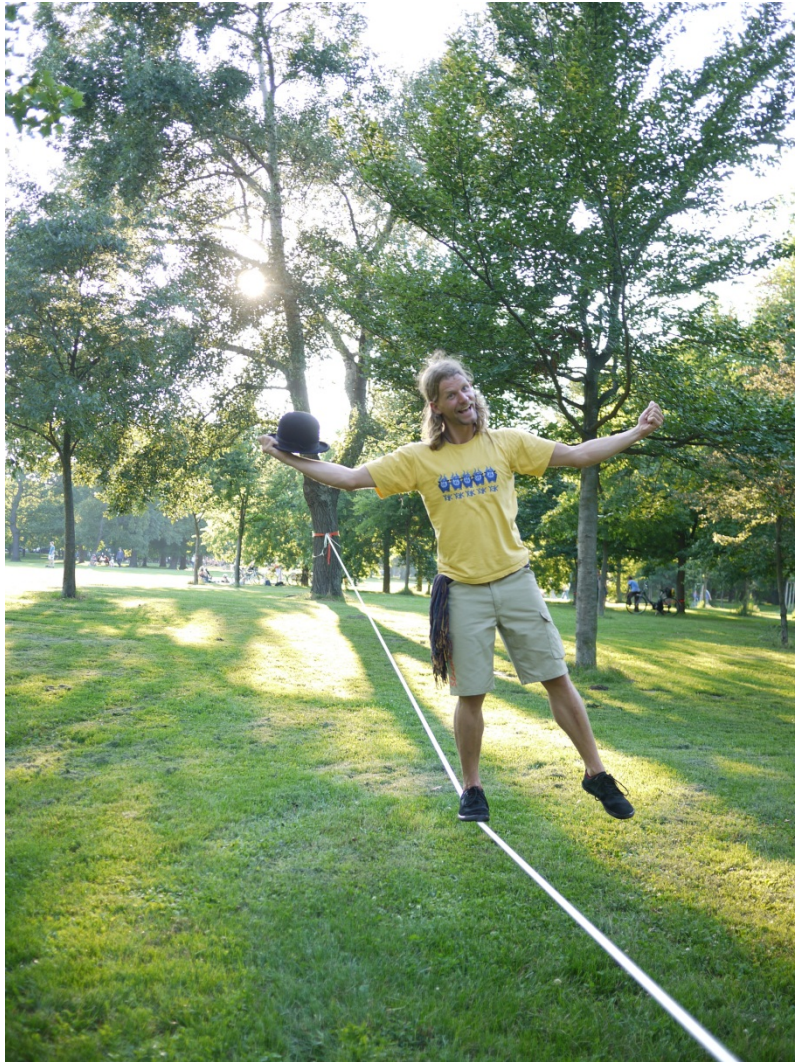


Foto 6: www.flickr.com/photos/0xx0/

Bouncen / Wippen

- In der Mitte der Line auf und ab wippen

Slackline 6



Foto 7: www.slacktivity.ch

Liegen

- Ein Fuss nahe beim Gesäss
- Mit den Armen und dem anderen Bein ausbalancieren

Slackline 7



Foto 8: www.slacktivity.ch

Diagonalstand

- Ein Fuss und die gegenüberliegende Hand sind auf der Line
- Der freie Arm und das freie Bein balancieren aus

Slackline 8



Foto 9: www.slacktivity.ch

Knee-Drop

- Aus dem Stehen in die Knie gehen

Slackline 9



Foto 10: www.slacktivity.ch

Freeze

- Beide Hände auf der Slackline platzieren
- Bauch auf einen oder beide Ellbogen legen
- Bauchmuskeln anspannen
- Beine strecken

Slackline 10



Foto 11: www.slacktivity.ch

Halbe Drehung

- Stelle den hinteren Fuss quer auf die Line
- Drehe den vorderen Fuss bis du im Querstand stehst
- Drehe den hinteren Fuss gerade auf die Line

Slackline II



Foto 12: www.slacktivity.ch

Sprung

- Stelle den hinteren Fuss quer zur Line
- Springe ab (leicht nach vorne), ohne die Fussposition zu ändern

Slackline 12



Foto 13: www.slacktivity.ch

Ballett

- Strecke das Bein so weit wie möglich nach oben