

Slacklinen richtig gemacht

- ▶ Blick nach vorne
- ▶ Arme über Schulterhöhe
- ▶ Hüfte aufrecht
- ▶ Knie leicht angewinkelt
- ▶ Fuss gerade auf der Slackline

Wie man das Slacklinen am schnellsten erlernt:

Am einfachsten ist es, das Slacklinen auf einer 3–6m langen, straff gespannten Slackline (ca. 20 cm hoch) zu erlernen. So zittert die Line nur wenig hin und her. Beginne barfuss oder mit Schuhen, die eine flache, dünne Sohle haben.

Setze den Fuss gerade aufs Band und richte den Blick ans Ende der Slackline. Versuche zuerst, mit leicht gebeugtem Knie auf einem Bein stehen zu bleiben, und benutze das andere Bein zum ausgleichen.

Halte die Arme dabei über Schulterhöhe (Daumen nach oben). Erst wenn dies mindestens während 5–10 Sekunden gelingt, solltest du erste Schritte versuchen.

Übe das Aufsteigen mit dem stärkeren als auch mit dem schwächeren Bein.

Erste Schritte

Um auf der Slackline zu gehen ist es wichtig, dass du mit dem Vorfuss das Band ertastest, bevor du den ganzen Fuss aufsetzt.

Stelle danach den hinteren Fuss auf die Zehen, verlagere den Körperschwerpunkt auf den vorderen Fuss und löse dann den hinteren Fuss vom Band.

