



Locker gespannt

Auf den ersten Blick erinnert es an Seiltanz. Doch das **Slacklines** hat seinen Ursprung nicht in der Zirkusakrobatik, sondern in der Kletterer-Szene. Ein neuer Trendsport aus den USA erobert jetzt auch die deutschen Hochschulen >>

GRATWANDERUNG:

Slackliner balancieren je nach Können auf Seilen in unterschiedlichen Höhen



■ Konzentriert richtet Felix Springer, Physik-Doktorand an der Universität Konstanz, seinen Blick in die Ferne. Langsam tasten sich seine nackten Füße auf einem Seil vor, das einen Meter über dem Boden zwischen zwei Bäumen gespannt ist. Nachdem er sicheren Halt und Gleichgewicht gefunden hat, setzt Springer auf dem schmalen Band Schritt um Schritt voran. Auf die einzelnen Bewegungen achtet der 26-Jährige dabei nicht mehr. Wie automatisiert vollführt er seinen akrobatischen Balanceakt.

Nerven aus Stahl, Seile aus Stoff

Was er da tut, erklärt der Student, als er schließlich wieder festen Boden unter den Füßen hat: „Beim Slacklining geht es darum, auf einem flachen Band, das zwischen zwei Bäumen gespannt ist, zunächst einmal zu balancieren. Später auch darum, zu gehen und kleine Tricks zu machen.“ Im Unterschied zu Hochseilartisten bewegen sich die Protagonisten dieses Funsports auf 25 bis 35 Millimeter breiten Textilbändern, die wesentlich lockerer gespannt sind als die



Stahlseile der Artisten (slack = schlaff, locker).

Felix Springer weiß nicht nur, wie man sich auf einer solchen, weniger als eine Fußsohle schmalen



STUDENT IM GLEICHGEWICHT: Physik-Doktorand Felix Springer (kleines Foto) hat das Slacklining für sich entdeckt. Das Seil, auf dem bei diesem Trendsport meistens barfuß balanciert wird, ist etwa einen Meter über den Boden gespannt

Linie bewegt – er lehrt es auch in einem Kurs an der Uni Konstanz. Besondere Voraussetzungen für die Teilnahme gebe es keine – außer „Spaß und den Ehrgeiz, weiterzumachen, auch wenn es mal nicht gleich klappt“, so der 26-Jährige.

Zweckentfremdete Kletterausrüstung

Wie viele andere Trendsportarten hat auch das Slacklining seine Wurzeln in den USA: Dort ist es allerdings bereits seit den 1980er Jahren verbreit-



tet. Die Kletterer Adam Grosowsky und Jeff Elington entdeckten damals im kalifornischen

BALANCEAKT IN BODENNÄHE: Slackliner Michael Hillbrand bleibt lieber auf Kniehöhe



In Europa gewann der Sport vor zwei Jahren durch einen Event an Popularität: Im österreichischen Scharnitz fand 2006 das erste europäische Slackline-Festival statt. Im Anschluss an die Veranstaltung begann auch die Szene in Deutschland kontinuierlich zu wachsen.

Zwar kann von einem Boom noch nicht die Rede sein, immerhin hat sich die neue Sportart inzwischen aber an den Hochschulen etabliert: So gibt es mittlerweile entsprechende Kurse an den sportwissenschaftlichen Fakultäten der Universitäten München und Konstanz. Das Institut für Sportwissenschaften der Universität Tübingen hat im August vergangenen Jahres sogar den ersten offiziellen Slackline-Platz Deutschlands eröffnet.

Die Highline: das höhere Seil für die Extraportion Nervenkitzel

Am 6. September findet in Chemnitz das zweite deutsche „Slackfest“ statt. „Slacklining ist für uns mehr als nur eine Nebenbeschäftigung“, philosophieren die Veranstalter auf ihrer Homepage www.slackfest.de. Und weiter heißt es: „On-Line zu sein, bedeutet für uns, Gleichgewicht in all seinen Formen zu erleben.“

Gute Voraussetzungen, um noch mehr Leute wie Michael Hillbrand für den Sport zu begeistern. Den 25-Jährigen packte das Slackline-Fieber, als er einen Auftritt von Heinz Zak in der Steiermark

Yosemite-Nationalpark die Vielseitigkeit ihrer Sportausrüstung und nutzten sie zum Gleichgewichtstraining – damit begründeten die beiden die Geburtsstunde des Slacklinens, das schnell viele Anhänger fand.



So geht man „On-Line“ Diese Ausrüstung ermöglicht Dir den schnellen Einstieg in die Slackline-Welt

SLACKLINE

Ein gewebtes Nylonband mit einer Breite von 25 bis 35 Millimetern; Anfänger sollten eines mit geringer Dehnbarkeit wählen

STAHLKARABINER

Die Slackline wird mit zwei von ihnen sowie einer speziellen Schlinge an Bäumen befestigt und anschließend in die gewünschte Spannung gebracht

SPANNSYSTEM

Die Slackline darf nicht zu straff oder zu locker gespannt sein. Dafür sorgt dieses Ausrüstungstool, bei dem man zwischen einem Ratschensystem oder dem Flaschenzug wählen kann

Am bequemsten ist es, sich ein komplettes Slackline-Set zuzulegen. Dieses kannst Du etwa bei Slackline-Tools für 75 bis 115 Euro bestellen. Weitere Infos im Netz unter: www.slackline-tools.de/SlackTivity08.html

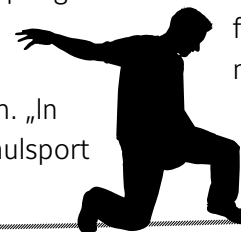


MEISTERHAFT: Felix Springer beherrscht das Slackline schon so gut wie ein Zirkusakrobat den Seiltanz. Er kann sich sowohl im Sitzen als auch im Stehen oder Liegen auf dem Seil halten. Sein Wissen gibt Felix inzwischen in Kursen weiter

sah. Fasziniert von der Performance des 50-jährigen Kletterers, Fotografen und Slackline-Veteranen, beschloss Hillbrand, selbst aufs Seil zu steigen. Im Gegensatz zu Zak, der den Sport am liebsten in schwindelnder Höhe auf Highlines (siehe Kasten Seite 42) betreibt, belässt es der Wiener Medieninformatikstudent bei kniehohen Slack-

lines. Ihn reizte an dem Sport vor allem das Gleichgewichtstraining.

Aus diesem Grund kam auch Felix Springer zum Slacklines. Vor zehn Jahren inspirierte ihn ein Lehrbuch, in dem Kletterer ihr Gleichgewicht trainierten. „In meine Kletterkurse für den Hochschulsport



und die Jugend des deutschen Alpenvereins habe ich dann immer wieder Slackline-Elemente eingebaut“, erinnert er sich. Irgendwann sei die Nachfrage schließlich so groß gewesen, dass ein eigener Kurs zustande gekommen sei.

Kursneulinge lernen bei Felix Springer zunächst auf kniehohen Slacklines, weil hier die Verlet-



☐ TIPPS UND TRICKS ZUM AUSPROBIEREN – DIE KUNSTSTÜCKE AUF DER SLACKLINE

Felix Springer erklärt vier akrobatische Übungen des Trendsports. Der Schwierigkeitsgrad steigt dabei an – vom Kniefall bis zum Luftsprung. Wie immer, gilt auch hier: Übung macht den Meister

Trick_1 Der Kneedrop



Du beginnst mit einem leichten Ausfallschritt auf der Linie. Dabei ist das Gewicht gleichmäßig auf Deine beiden Füße verteilt. Gehe so lange mit dem Körper tiefer, bis das Knie des vorderen Beines neben der Linie hängt. Setze dabei gegen Ende den hinteren Fuß vom Fußballen auf den Rist um.

Trick_2 Der Winni

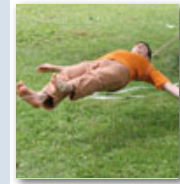


Beim Winni wird das herabhängende Knie über der Linie gekreuzt. Zum Beispiel linker Fuß vorne, dann rechten Fuß links an der Linie vorbeischieben und abhocken. Vorsicht: Bei Gleichgewichtsverlust droht der Absturz, da die Beine sich womöglich nicht mehr rechtzeitig sortieren lassen!

Trick_3 Der Noah-Cross

Voraussetzung: Du musst bereits auf der Linie sitzen können. Strecke aus dem Sitzen den vorderen Fuß aus und lege ihn auf der Linie ab.

Nimm dann das andere Bein von der Linie.



Durch kontrolliertes Lösen der Spannung in der Bauchmuskulatur kannst Du den Oberkörper nach hinten auf die Line legen. Fixiere dabei immer noch einen festen Punkt und halte das Gleichgewicht mit den Armen und dem hängenden Bein. Sobald Du stabil auf der Line liegst, kannst Du das zweite Bein über das erste kreuzen.

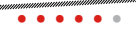
Trick_4 Der Highjump 180

Einen guten Einstieg in die Sprünge aller Art bietet der 180er (one-eighty). Beim Highjump 180 vollziehst Du im Sprung eine 180-Grad-Drehung. Versuche, von einer sehr straff gespannten Line möglichst senkrecht abzuspringen. Ziehe dabei die Füße an den Körper und beginne die Rotation mit dem Kopf – der Rest vom Körper wird folgen. Wer diesen Sprung ohne Absturz schafft, ist schon ein halber Profi und zieht sicher staunende Blicke auf sich. ■



EIN KRIBBELN IM BAUCH bekommt man beim Balancieren auf einer Highline über tosenden Wasserfällen

zungsgefahr sehr gering ist. Er selbst balanciert aber auch gerne auf einer sogenannten Highline. „Die Herausforderung ist ganz anders als beim Slacklinen im Park“, so der 26-Jährige. Die psychischen und physischen Anforderungen seien um ein Vielfaches höher. Das liege an den fehlenden



punkten – und an der Höhe. Highlines können bis zu mehrere hundert Meter über dem Boden gespannt sein. Bergsteiger kennen das Phänomen: Ein Blick nach unten scheint einen förmlich in die Tiefe zu ziehen.

Extremsportler ohne Sicherung zwischen zwei Felsspitzen

„Zur Sicherung trägt man einen Klettergurt, der mit einem kurzen Seil mit der Highline und einem zusammen mit der Linie gezogenen Seil verbunden wird“, erklärt Springer. Im Falle eines Sturzes würde man einfach unter der Linie hängenbleiben.

Es gibt aber auch Extremsportler wie den amerikanischen Spitzenkletterer Dean Potter, der vor allem für seine Stunts auf Highlines über Schluchten oder zwischen Felstürmen bekannt ist: Der 34-Jährige balancierte erst kürzlich ohne Sicherung am Lost Arrow Spire im



HOCHMUT VOR DEM FALL? Einige Sportler riskieren ihr Leben

Slacklines – über kurz oder lang geht's hoch hinaus

Den sportlichen Balanceakt kann man in verschiedenen Varianten ausüben. Anfänger starten in Bodennähe, Profis trauen sich nach ganz oben. Die vier Möglichkeiten im Überblick

LOWLINE

Ideal für Einsteiger. Die knie- bis hüfthohe und locker gespannte Linie birgt im Falle eines Sturzes keine große Verletzungsgefahr.

RODEO- ODER FREESTYLE-LINE

Bei dieser Art des Slacklinens wird das Band sehr locker gespannt.

Die Befestigungspunkte werden in einer Höhe von drei bis vier Metern gewählt, so dass es etwa einen Meter über dem Boden durchhängt.

Auf Rodeo-Lines ist es schwieriger, das Gleichgewicht zu halten.

LONGLINE

Ziel ist es hierbei, auf einer möglichst langen Linie zu balancieren. Die Konzentrationsfähigkeit wird auf eine hohe Belastungsprobe gestellt. Die Linie erfordert ein sehr ruhiges Gehen. Einmal in Schwingung gekommen, ist das Seil schwer wieder ruhigzustellen.

HIGHLINE

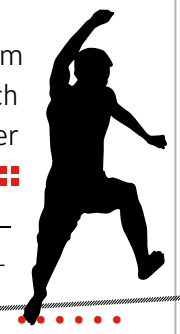
Definitiv nur für Profis geeignet: Highlines können bis zu mehreren Metern über dem Boden angebracht werden. Profis balancieren darauf sogar über Schluchten. Sowohl Psyche als auch Körper werden dabei auf eine harte Belastungsprobe gestellt.

Yosemite-Nationalpark in den USA auf einem zwischen zwei Felsspitzen gespannten Band (siehe Video: www.cadillacforums.com/cadillac-videos/video/90xfWYnz9KM/).

So wagemutig will Michael Hillbrand aber gar nicht sein. Er liebt das Slacklinen nicht wegen des

Adrenalinausstoßes, sondern aus einem viel profaneren Grund: „Es ist ein Ausgleich zum Klettern, bei dem man seinen Körper gut kennenlernt.“

JANINE HEIBL



Nur einen Klick entfernt: kostenlos anmelden!



100 % kostenlos: Jetzt FOCUS-CAMPUS lesen!



Der Artikel auf den vorigen Seiten erschien in
FOCUS-CAMPUS Nr. 27/2008 (Donnerstag, 03. Juli 2008)



FOCUS-CAMPUS ist vom Nachrichtenmagazin FOCUS und 100 % kostenlos. Du musst Dich nur einmalig mit Deiner E-Mail-Adresse registrieren, damit wir Dir FOCUS-CAMPUS per Link schicken können. Darüber hinaus bietet Dir **www.focus-campus.de** ein umfangreiches Online-Angebot mit Community, Blogs, Galerien, Videos etc.

**Dieser Artikel aus FOCUS-CAMPUS hat Dich interessiert?
Dann registriere Dich kostenlos für FOCUS-CAMPUS! Reportagen,
Ratgeber und Nachrichten für Uni, Karriere und Leben: FOCUS-
CAMPUS bietet Studierenden einen einzigartigen Service.
Deutschlands erstes und innovativstes Wochenmagazin für
Studierende erscheint jeden Donnerstag mit 40 bis 50 Seiten. Exklusiv
als interaktives PDF gestaltet, das Du auch offline lesen kannst.**

IMPRESSUM

VERLAG FOCUS Magazin Verlag GmbH, Postfach 810307,
81903 München, Tel.: 089/92500-0, Fax: 089/92 50-20 26
HERAUSGEBER Uli Baur, Stephan Paetow
CHEFREDAKTEUR Loan Brossmer (V.i.S.d.P.)
REDAKTION, PRODUKTION, LESERSERVICE
Xoai Media Transfer GmbH, Hohenlindener Str. 1-2, 81677
München, Tel.: 089/95 09 478-10, Fax 089/95 09 478-25