



# Balance, Fun und ein neues Körpergefühl

**Slacklining ist das Seiltanzen der Neuzeit: auf einem gespannten Band balancieren, Sprünge machen und ein komplett neues Körpergefühl geniessen. Die Trendsportart aus den USA hat jetzt auch Europa voll erfasst.**

Ursprünglich kommt es vom Klettern, nicht vom Seiltanzen auf einem Drahtseil, wie man meinen könnte. Slacklining (oder «Slacken») unterscheidet sich denn auch klar von den Hochseilakten, die man aus dem Zirkus kennt. Die Slackline – ein Band, das an zwei Punkten befestigt wird – ist nämlich nicht straff gespannt, sondern dehnt sich unter dem Gewicht des Sportlers. Dadurch ist ein ständiges Ausgleichen der Eigenbewegung gefordert. Slacklining trainiert Balance, Konzentration und Koordination – und verleiht ein völlig neues Körpergefühl. «Das Feeling auf der Slackline ist einmalig», sagt ein Fan. «Es macht sofort süchtig.»

In der Tat: Slacklining macht nicht nur Spass, es eignet sich auch hervorragend als Basistraining für andere Sportarten wie Klettern, Skifahren, Kampfsport, Kunstturnen, Voltigieren und Reiten. Fortschritte sind schnell ersichtlich – die Körperkontrolle steigt nach jedem Training. Auch US-Skicrack Bode Miller ist ein begeisterter Slackliner.

## Jumpen auf der Slackline

In den letzten Jahren hat sich Slacklining auch in Europa durchgesetzt. An Slackfesten treffen sich Slackliner und spannen Lines, um gemeinsam Tricks einzuüben – oft mit einem attraktiven Rahmenprogramm. Seit 2007 macht zudem ein weiterer Trend von sich reden: Das «Jumpen» auf der Slackline. Dafür sind spezielle Jumplines erhältlich. Die «Slackjumper» vollführen Drehungen (180 und 360 Grad) und machen Vorwärts- und Rückwärtssalti mit Landung auf der Line oder am Boden. Auch Skateboarder nutzen inzwischen Slacklines – als Ersatz für Strassengeländer oder Bänke. Sie «grinden» über die gespannten Slacklines und verwenden sie für ihre Tricks.

## History

Slacken wurde Anfang der 80er Jahre als Freizeitbeschäftigung von Kletterern im Yosemite-Nationalpark entwickelt. Adam Grosowsky und Jeff Ellington gelten als Erfinder, weil sie als Erste ihr Klettermaterial dafür benutzten. In Europa war Extremkletterer und Fotograf Heinz Zak Pionier.

## «Slacklining ist gut für die Balance»

Freddy Nock wurde Mitte Mai in Südkorea Weltmeister in der Hochseilakrobatik. Für einen Kilometer auf dem Seil in 30 Metern Höhe benötigte der Zirkusakrobat 10:18 Minuten. Nock bietet auch Slacklining-Balancekurse an.

**IN:** Herzliche Gratulation zum Weltmeistertitel. Wie wurden Sie in der Heimat empfangen?

**Freddy Nock:** Als ich in Uerkheim ankam, hat mir das ganze Dorf zugejubelt und gratuliert. Die Feuerwehr Uerkenthal, der ich auch angehöre, stand beim Dorfeingang Spalier. Das hat mich sehr berührt!

**IN:** Sie sind Hochseilakrobat, beschäftigen sich aber auch mit Slacklining. Sie geben Balance-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene auf der Slackline. Was lernen die Teilnehmer bei Ihnen?

**Freddy Nock:** Wichtig ist die Balance und die Haltung auf der Slackline. Ich gebe den Teilnehmern gerne meine Erfahrung als Hochseil-

akrobat mit. Wer wild mit den Armen rudert, kann vielleicht mit Mühe das Gleichgewicht halten. Mit guter Technik erreicht man sein Ziel aber viel leichter. In den Balance-Kursen ist jedermann willkommen, der seine Balance verbessern möchte.

**IN:** Was empfehlen Sie einem Slackliner?

**Freddy Nock:** In erster Linie eine gute Versicherung (*lacht*). Im Ernst: Er sollte nie seine eigenen Fähigkeiten überschätzen. Dumme Verletzungen kann man sich auch zuziehen, wenn das Seil tief hängt. Es ist immens wichtig, sich vorher aufzuwärmen. Wird das Seil hoch gespannt, ist die Sicherung des Slackliners das A und O.

Weitere Infos und heisse Tipps auf

[www.in-online.ch](http://www.in-online.ch)