

## Erste Schritte, Tipps und Tricks

Beim Slacklining ist alles erlaubt - und nichts verboten. Dennoch gibt es einige Tipps und Tricks, die die ersten Schritte auf der Leine erleichtern.

Einstieg: Beginnt mit einer drei bis fünf Meter langen Leine, die in Kniehöhe so gut gespannt ist, dass sie ca. 20 cm in der Mitte nachgibt, wenn sich jemand darauf stellt.

Das große Zittern: Vor allem am Anfang wird der Fuß, der auf der Leine steht, ziemlich stark zittern. Ihr könnt euch helfen, indem ihr diesen mit dem anderen Fuß seitlich stabilisiert. Noch besser ist es, wenn euch ein Helfer die Leine etwas stabilisiert oder euch von hinten am Gürtel hält.



Wohin schaut ihr? Schaut keinesfalls auf die Leine – diese zittert und bietet den Augen keinen ruhigen Punkt. Am besten ihr schaut auf das andere Ende der Leine oder einfach auf den Boden in 3 bis 4 m Entfernung.

Nicht gleich gehen! Ihr werdet schneller Erfolg haben, wenn ihr zuerst mit einem Bein einfach auf der Leine steht und versucht, mit dem anderen das Gleichgewicht zu halten. Wer zu früh mit dem Gehen beginnt, wird schneller von der Leine fallen, weil er durch das zittrige Gehen den Fuß nicht richtig auf die Leine setzen kann.

Balance durch Arme und Hüfte: Um euer Gleichgewicht zu verbessern, solltet ihr den zweiten Fuß frei in der Luft halten und eure Arme aktiv zum „Ausgleichen“ verwenden. Also schnell reagieren, etwas in die Knie und immer locker bleiben.

Kontrolliertes Absteigen: Gerade am Anfang ist es wichtig, dass ihr durch das ständige Auf- und Absteigen Vertrauen zur Leine bekommt und sicher von der Leine steigen könnt.

Nicht seitlich stehen! Vermeidet es am Anfang, mit den Füßen quer zur Leine zu stehen oder zu gehen! Wer quer auf einer lockeren Leine steht läuft Gefahr, von dieser blitzartig auf den Hinterkopf oder vornüber auf den Kopf befördert zu werden – es werden einem sozusagen mit riesiger Kraft die Beine weggezogen.

Schuhe oder barfuß? Barfuß zu gehen ist echt ein cooles Gefühl, aber man kann sich ziemlich leicht verletzen - wenn ihr Schuhe verwendet, nehmt welche mit einer glatten Sohle, damit ihr mit dem Schuhprofil nicht hängen bleibt.

In der Ruhe liegt die Kraft! Slacklining ist ein Sport, wo du super auf deinen Körper hören kannst. Auf jede Bewegung von dir gibt's sofort eine Reaktion. Mit etwas Geduld wirst auch du deine ersten Schritte schaffen. Also wieder aufstehen und noch einmal rauf auf die Leine!

