

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 11 (2009)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Das Streben nach Balance  
**Autor:** Volery, Samuel / Rodenkirch, Tobias  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992017>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Das Streben nach Balance

Ein schmales Nylonband, zwei Bäume und höchste Konzentration. So wenig braucht es, um mit Slacklines viel Spass und Abwechslung zu erleben. Ein Blick auf eine Trendsportart, die im Begriff ist, sich zu etablieren.

Text: Samuel Volery, Tobias Rodenkirch, Fotos: Tobias Rodenkirch

Die Arme auf Schulterhöhe ausgebreitet, balanciert der junge Mann auf einem Band zwischen zwei Bäumen allmählich vorwärts. Sein Blick ist auf einen fixen Punkt gerichtet. Höchst konzentriert. Gleich setzt er zu einem spektakulären Sprung an... Erstaunte Ausrufe der zahlreichen Zuschauer sind ihm sicher. – Bilder, die seit dem letzten Sommer vermehrt in öffentlichen Parks im ganzen Land zu beobachten sind.

Slacklines nennt sich dieser neue Trend. Eine Sportart, die sich auch hier zu etablieren beginnt und in der sehr viel Potenzial steckt, auch für den Sportunterricht. Denn es braucht nur ganz wenig zum Slacklines: zwei Bäume, oder auch Pfosten, ein Spannsystem und ein Nylonband. Die Sprünge, ähnlich jenen auf dem Trampolin, werden allerdings erst mit etwas Übung möglich.

Obwohl Slacklines anspruchsvoll aussieht, ist es leicht erlernbar und befriedigt ein Grundbedürfnis der menschlichen Entwicklung: das Streben nach Balance. Bei den ersten Versuchen sollten allerdings ein paar wichtige Dinge beachtet werden: Der Blick wird auf einen fixen Punkt am Ende der Slackline gerichtet, die Füße sollten immer gerade auf dem Band platziert und die Arme als Balancehilfe möglichst über Schulterhöhe gehalten werden. Anfangs schwankt das Band – im Fachjargon Line genannt – noch ziemlich stark. Doch Anfänger sollten sich dadurch nicht entmutigen lassen: Mit etwas Übung gelingen die ersten Schritte auf dem Band schon rasch, und der Kampf gegen die Schwerkraft ist so richtig lanciert.

## Der Blick zurück

Während das Seiltanzen im Zirkus eine lange Tradition hat, ist das Slacklines eine junge Sportart. Es entwickelte sich Anfang der 80er

## Wissenswert

### Abheben auf dem Band

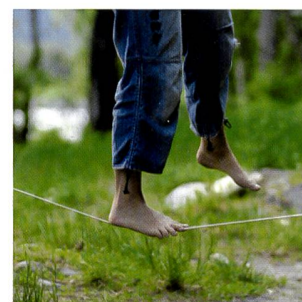
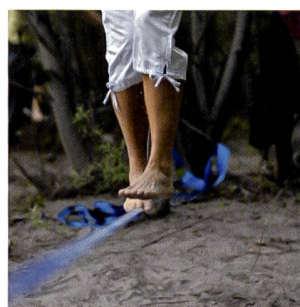
Beim Slacklines hat das 2,5 cm bis 5 cm breite Band eine gewisse Elastizität, was Sprünge darauf ermöglicht. Das Band kann auch zur Seite ausgelenkt werden. Auf der Slackline wird bevorzugt barfuß oder mit flachen Schuhen gelaufen. Da das Slacklines eher dem Freestyle-Bereich zuzuordnen ist, gibt es grundsätzlich keine «fixen» Übungen: Der Athlet kann seinen eigenen «Style» entwickeln.

### Zu beachten:

- Die Slackline kann überall aufgebaut werden, wo Fixpunkte vorhanden sind. Dazu eignen sich Bäume ab einem Durchmesser von rund 30 Zentimetern oder Säulen.
- Als Untergrund eignet sich am besten weicher Boden wie Gras, Sand, tiefes Wasser oder eine Schutzmatte.
- Die gespannte Line sollte nicht höher als 90 Zentimeter über dem Boden liegen. Bei höheren Lines muss ein Fallschutz oder eine Absicherung vorhanden sein.

### Sicherheitsfragen:

- Sind die Fixpunkte stark genug verankert?
- Gefährden keine scharfen Kanten die Line und den Benutzer?
- Ist die Line sicher befestigt?
- Befinden sich keine spitzen Gegenstände auf dem Boden unter der Line?



Jahre aus einer Freizeitbeschäftigung der Kletterer im Yosemite-Nationalpark in den USA. Diese vertrieben sich bereits seit den 60er Jahren die Zeit an Ruhe- und Regentagen damit, auf Absperrketten und -tauen zu balancieren.

Adam Grosowsky und Jeff Ellington waren die ersten, die auf die Idee kamen, ihr Klettermaterial dafür zu benutzen. Dem Slacklines war der Weg in die Camps der Kletterer im Valley geebnet. Von dort aus verbreitete sich der Trend in andere Länder, bis er im vergangenen Sommer auch die Schweiz erfasste.

Es ist aber nicht nur eine Sportart für sich. Die Line ist auch ein ideales Trainingsgerät, um Gleichgewicht und Konzentration zu schulen. Aus diesem Grund setzen immer mehr Spitzenathleten – zum Beispiel aus dem alpinen Skirennsport oder dem Fussball – die Slackline als Ergänzung zu ihrem Training ein.

### Auch Indoor geeignet

Vom Ambiente her kaum zu übertreffen ist das Slacklines in der freien Natur. Aber auch in einer Halle bietet es Vorteile: Weil man es bei jedem Wetter ausüben kann, bietet es die Grundlage für ein regelmässiges Training. Ideal für Clubs, die das Slacklines als Gleichgewichtstraining oder als abwechslungsreiche Auflockerung einsetzen wollen.

Für Sportlehrer ist die Slackline eine ideale Ergänzung zu etablierten Sportgeräten. Die in den Sporthallen vorhandene Infrastruktur schaffen perfekte Voraussetzungen für das ungefährliche Erlernen von anspruchsvollen

*Tobias Rodenkirch und Samuel Volery sind Studierende an der ETH Zürich in der Fachrichtung Bewegungswissenschaft und Sport und leiten im ASVZ (Akademischer Sportverband Zürich) Slacklinekurse.*

Tricks, indem man die Lines mit dicken Matten unterlegt. Dass auch Kinder und Jugendliche am Slacklines Spass haben, zeigt sich wiederholt in Gastauftritten in Sportlektionen: Oft entstehen regelrechte Wettkämpfe, wer denn nun länger auf der Line stehen kann und wer mehr Schritte schafft, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Dies geht gar so weit, dass einige auf die grosse Pause verzichten, um freiwillig in der Sporthalle weiter an der Balance zu feilen. ■

### Effekte

#### Was wird trainiert?

**Gleichgewicht:** Durch das Slacklines wird das dynamische Gleichgewicht trainiert. Dies zeigt sich als förderlich für koordinativ anspruchsvolle Sportarten wie Skifahren, Snowboarden, Langlauf, Surfen, Klettern, Skaten und diverse Ballsportarten.

**Muskulatur:** Muskulär ist das Slacklines nicht zu unterschätzen, da nahezu alle Muskeln, besonders aber die stabilisierenden Muskeln des Körpers, aktiviert und somit auch trainiert werden.

**Konzentration:** Da man nur auf der Slackline stehen bleiben kann, wenn man sich konzentriert und den Blick auf einen fixen Punkt richtet, wird deshalb die Konzentrationsfähigkeit geschult. Dadurch erhält das Slacklines auch eine sehr meditative und entspannende Seite.

**Körpergefühl:** Beim Gehen auf der Line wird der Körper von selbst in eine aufrechte Haltung gezwungen, da dies das Balancieren deutlich erleichtert. Zudem wird die Orientierung des Körpers im Raum geschult.

*Indoor-Sets und weitere Informationen zum Slacklines:*  
[www.slacktivity.ch](http://www.slacktivity.ch)

*Outdoor-Sets erhältlich bei:*  
[www.zurrfix-ch.ch](http://www.zurrfix-ch.ch)  
[www.slackjack.ch](http://www.slackjack.ch)  
[www.slacker.ch](http://www.slacker.ch)