



Österreichischer Slackline-Verband



Schweizer Slackline-Verband

Slacklines im Schulsport

Januar 2016, V2

Slacklines¹ im Schulsport macht riesigen Spass, animiert und motiviert zur Bewegung. Damit die ganze Klasse oder Gruppe etwas davon hat, empfiehlt es sich ein ganzheitliches Angebot zusammenzustellen und mehrere Slacklines aufzubauen. Die Lernkurve beim Slacklining kann unter Beachtung von sinnvollen methodisch herangehensweisen sehr steil sein. Innerhalb weniger Turnstunden können markante Fortschritte bei den Schülern erzielt werden, ohne dass sie die Lust am Balancieren verlieren.

Diese Empfehlungen richten sich an Lehrpersonen, welche bereits ein Slackline-System im Turnunterricht verwenden und Institutionen welche eine Anschaffung von Slackline-Systemen in Betracht ziehen.



¹ auch Slacken, english: Slacklining (Die Slackline übersetzt heisst "lockeres Band")



Österreichischer Slackline-Verband

info@slacklineverband.com | www.slacklineverband.com

Schweizer Slackline-Verband

info@swiss-slackline.ch | www.swiss-slackline.ch



Ziele

Diese Empfehlungen geben Hinweise und Tipps zur sicheren Nutzung von Slacklines in der Schule. Im Internet kursieren eine Vielzahl von Unterlagen zu diesem Thema. Jedoch sind die meisten dieser Empfehlungen sehr allgemein und unpräzise formuliert, dies schränkt die Möglichkeiten des Slacklinens einerseits stark ein und eröffnet andererseits unnötige Risiken.

Mit diesen Empfehlungen bieten wir den Verantwortlichen in den Schulen die Möglichkeit, sich über das Thema „Slackline in der Schule“ zu informieren. Ziel soll ein Training in Gruppen für Kinder und Jugendliche sein, bei dem Spass und Fortschritt gefördert wird. Gleichzeitig gilt es Verletzungen sowie Schäden an Sportgeräten und Anlagen zu vermeiden.

Generelle Empfehlungen

Die Grundsätze des Slacklinens findet man als Flyer vereinfacht [erhältlich als PDF](#) oder zu bestellen [als Printversion](#). Wir gehen bei diesen Schulsport Empfehlungen von handelsüblichen Slackline-Sets aus, mit Kräftespitzen beim Springen/Wippen von max. 10 kN. Sets mit höheren Kräften (insbes. Tricklines aber auch einige Longlines) werden in separaten Dokumenten diskutiert. Im Folgenden einige weitergehenden Empfehlungen welche für das Slacklinen im Allgemeinen gelten.

Anschaffung

- Es empfiehlt sich komplette, aufeinander abgestimmte Slackline-Systeme zu verwenden. Häufig empfehlen sich aber auch Aufrüstungen um den lokalen Gegebenheiten gerecht zu werden.
- Verwenden Sie vorzugsweise Slackline-Sets, welche konform mit der DIN 79400 sind.
- Bei bereits bestehenden Verankerungsmöglichkeiten (bspw. grosse Säulen, etc.) lohnt es sich deren Eignung mit Experten zu evaluieren und entsprechend angepasstes Material zu beziehen.
- Kommen als Zielgruppe neben den Schülern noch weitere Nutzer in Frage ([> lokale Vereine und Trainingsgruppen](#)) gilt es deren Bedürfnisse und Anforderungen ebenfalls abzuklären und bei der Anschaffung zu berücksichtigen.

Günstige Slackline-Sets sind oft mit sehr statischen Bändern ausgestattet und sind deshalb zum Indoor Slacklinen weniger geeignet (weniger Dynamik, daher hohe Kräftspitzen auf Fixpunkte). Dies kann besonders bei Hallenaufbauten zu Beschädigungen führen.

Aufbau

- Studieren Sie vor dem Aufbau die **Bedienungsanleitung**, häufig gibt es auch **Videos im Internet**.
- Die Schülerinnen und Schüler sollten mit der Lehrperson **zusammen den Auf- und Abbau** der Slackline-Systeme üben.

- Weiterführend sollten die Schüler den Aufbau selbstständig durchführen, und hierbei auch das **Vier-Augen-Prinzip** (Partner-Check) anwenden.

Verankerung

- Die Verwendung von Bandschlingen und Karabiner aus dem Bergsportbereich (unabhängig von ihrer angegebenen Bruchlast), zur Ergänzung verlorengegangener Setzteile, sollte unterlassen werden.
- Es dürfen in vorgespannten Slackline-Systemen ausschließlich Stahlbauteile verwendet werden. Aluminiumkarabiner aus dem Bergsportbereich brechen aufgrund der Dauerbelastung bei viel tieferen Werten als der angegebenen Bruchlast. Bereits verwendete Aluminiumkarabiner auch nicht mehr zum Klettern benutzen!
- Von allen Karabinern haben sich bisher nur einige ovale Stahlkarabiner im Slacklinesport bewährt (keine Birnen- oder D-förmigen Stahlkarabiner). Bei höherer Spannung (Trick-/Jump- und einige Longlines) ist ganz von Karabinern abzuraten.
- Bei Schäkeln und Schraubgliedern ist insbesondere wichtig, dass **nicht vergessen wird, sie richtig zuzuschrauben!** Vor dem Spannen immer doppelt prüfen (**Vier-Augen-Prinzip**)!

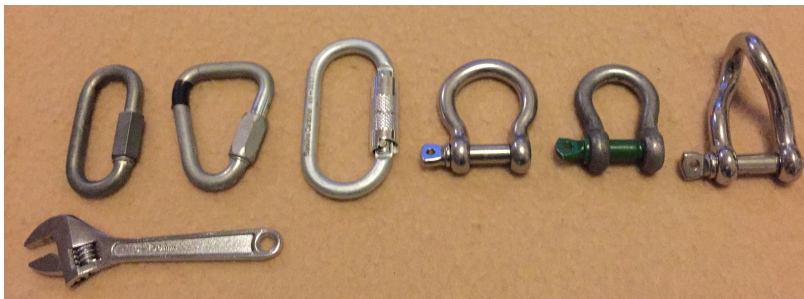


Abb. links: Eine Übersicht von geeigneten Verbindern, die zwei Schraubglieder müssen vor dem Gebrauch mit einem Schraubschlüssel festgezogen werden. Von links:

1. 12mm ovales Schraubglied und 2. 12mm Delta-Schraubglied mit Schraubschlüssel 3. Ovaler Stahlkarabiner 4. 12mm Schäkel aus dem Marinebereich 5. 1.5t WLL Green-Pin Schäkel aus dem Industriebereich, 3. Gedrehter Schäkel aus dem Marinebereich

dem Marinebereich 5. 1.5t WLL Green-Pin Schäkel aus dem Industriebereich, 3. Gedrehter Schäkel aus dem Marinebereich

- Die Verwendung von Industriematerialien (Schlingen, Verbinder) mit 1-2t WLL kann empfohlen werden. **WLL steht für Working Load Limit**, zu deutsch: **Nutzlast**. Im Direktzug entspricht 1t WLL rund 5t-7t Bruchlast (je nach Norm und Land), dies ist vollkommen ausreichend. Es ist wichtig, nur Industriematerial mit WLL Angaben zu verwenden, achten Sie zudem auf eine CE Produkttauglichkeit (insbes. bei den Schraubgliedern).
- Von einer Befestigungsart mittels Ankerstich mit der Slackline selbst wird abgeraten, da dieser aufgrund des hohen Verschleisses und der auftretenden Scherkräfte ungünstig für das Material ist. Hier lohnt sich eine Aufrüstung mit Industrie-Rundschlingen und Verbindern.
- Keine Knoten in die Slackline machen, diese reduzieren die Bruchlast enorm.

Abb. rechts: Industrie- Rundschnellen mit 1t WLL (violette Farbe) sind für die meisten Verankerungen ausreichend dimensioniert, am Stahlverbinder wird die Slackline befestigt. Die beiden inneren Schnellen (mit 0.5 m und 1 m Nutzlänge) dienen nur zur Befestigung an künstlichen Verankerungen. Die äussere Schnelle (2 m Nutzlänge) kann zudem in Kombination mit einem Baumschutz zur Befestigung an Bäumen verwendet werden.



Ratschen in Slackline-Systemen

- Handratschen sollten mit der Handkraft einer Hand bedient werden. Es dürfen keine Verlängerungen und Hilfsmittel zum Spannen verwendet werden.
- Der Ratschenhebel sollte falls sinnvoll und möglich bei der Installation nach unten zeigen.
- Die Ratsche gilt es möglichst nah an der Verankerung zu platzieren (evtl. mehrfaches umschlingen der Verankerung notwendig)
- Ein Ratschenschutz kann generell empfohlen werden, ist insbesondere aber dann wichtig, wenn sich die Ratsche mehr als ca. 30cm vom Fixpunkt entfernt befindet (Beginn Gehbereich).
- Ratschenhebel müssen nach dem Spannen immer sauber geschlossen werden, da sie nur im geschlossenen Zustand verriegelt sind.
- Eine separate Rücksicherung der Ratsche mit dem Restband wird bei höheren Spannungen empfohlen.

Installation und Betrieb

- Bei EinsteigerInnen ist darauf zu achten, dass die Höhe der begangenen Line über Boden zu Beginn niedriger als die Schritthöhe ist.
- Spannen Sie die Slackline nur so stark wie nötig, experimentieren Sie auch mit geringer Spannung. Hohe Spannung bedeutet nicht unbedingt, dass die Slackline einfacher zu begehen ist.
- Es empfiehlt sich, wenn sich nicht mehr als 3 Personen (oder resp. insgesamt max. 200kg Körpergewicht) gleichzeitig auf der Slackline aufhalten. Dabei sollte nur eine Person auf der Slackline stehen, die weiteren Personen sollen ruhig und kontrolliert auf der Line sitzen. Dies dient methodisch zur Verkürzung der Slackline, während jemand anders die Slackline begeht.
- Abgesehen von letzterem Punkt sollte die Slackline im begangenen Zustand nicht berührt und überstiegen werden.

Methodik

Unter mobilesport.ch finden Sie [methodische Herangehensweisen](#), sowie [eine Musterschulstunde](#).