

Was früher Akrobaten vorbehalten war, kann heute jeder lernen: **Slacklines, die moderne Art des Seiltanzes.** Martin Siegrist, dreifacher Weltmeister im Downhill Skateboarden, schätzt die Slackline auch als ideales Trainingsgerät für seinen Sport.

Martin Siegrist mag es nicht, wenn ihm beim Slacklines zu viele Leute zuschauen. Der 27-jährige Industriedesignstudent befestigt das rund drei Zentimeter breite Nylonband mit Vorliebe irgendwo im Grünen. Etwa auf dem Gempen oberhalb von Liestal BL. Diesmal hat er die Slackline an zwei Kirschbäumen festgemacht und so stark gespannt, dass sie nur noch ganz wenig nachgibt, wenn er draufsteht. Er hievt sich behände auf das Band und tänzelt gemächlich darüber, die Hände in den Hosentaschen.

Was bei ihm kinderleicht aussieht, ist für Anfänger eine Herausforderung. Das schmale Band ist umso wackeliger, je weniger stark es gespannt ist. Erste Gehversuche gelingen nur mit seitlich ausgestreckten Armen, die als Balancehilfe dienen.

Skateboarder stehen auf das Band

Slacklines kommt aus der Kletterzene und ist eine moderne Art des Seiltanz. Im Unterschied zum Drahtseil finden die Füsse auf dem Band aber besser Halt, ob mit oder ohne Schuhe. Wer den Dreh für dieses Outdoorvergnügen einmal raus hat, dem macht Slacklines nicht nur Spass. Er absolviert damit auch ein hervorragendes Gleichgewichtstraining für den Alltag oder für andere Sportarten.

Das gilt auch für Martin Siegrist, der vor zwei Jahren mit dem Trendsport begann. «Ich habe

während des Winters viel auf der Line trainiert und dadurch fürs Skateboarden ein viel besseres Gleichgewicht bekommen», erzählt der Baselbieter. Seine Fortschritte und die Methode, wie sie zustande kamen, sind auch der Konkurrenz nicht entgangen, und so ist die Slackline in der Skateboardszene heute ein überaus beliebtes Trainingsgerät.

Nicht nur unter den Skateboardern boomt dieser neue Out-

doorsport. Das Slackline-Fieber grassiert mittlerweile auch bei Kindern und Hobbysportlern. Alex Ruff von Slackline Bottmingen, dem ersten Slackline-Verein der Schweiz, organisiert Slackline-Projektwochen in Primarschulen oder Workshops für Pfadfinder. «Es ist faszinierend zu beobachten, wie die Kinder sich am Anfang an der Hand eines Gschpänlis vorsichtig über das Band schieben und mit wie viel

Eifer und Spass sie bei der Sache sind», sagt der 24-jährige Student der Umweltingenieurwissenschaft. «Nach nur einer Stunde bewegen sich die Kinder aber schon sehr viel sicherer darauf.»

Die hohe Kunst der Balance

Auch Martin Siegrist bestätigt, dass er sehr schnell Fortschritte auf dem Band gemacht hat. Mittlerweile ist er nicht nur auf dem



Kunst am Band



So werden Sie rasch zum Könner

- > Die Slackline **kann überall aufgebaut werden**, wo sich Fixpunkte anbieten. Als Fixpunkte eignen sich Bäume ab einem Durchmesser von rund 30 Zentimeter oder Säulen.
- > Wird die Slackline auf **Knie- oder Hüfthöhe** angebracht, spricht man von einer **Lowline**.
- > Die Fixpunkte müssen eine Belastung von je mindestens **1000 Kilogramm** aushalten können.
- > Zum Schutz des Baums empfiehlt es sich, eine **Zwischenlage** (Stück Teppich oder Isomatte) anzubringen.
- > Als Untergrund eignet sich am besten **weicher Boden** wie Gras, Sand oder eine Schutzmatte.
- > Je stärker die **Spannung** des Bandes, desto leichter geht man darauf.
- > Die gespannte Line darf **nicht höher als 90 Zentimeter** über Boden liegen. Bei höheren Lines muss ein Fallschutz oder eine Absicherung vorhanden sein.

Vor der Benützung unbedingt Folgendes prüfen:

- > Sind die Fixpunkte **stark genug verankert**?
- > Gefährden **keine scharfen Kanten** die Line und den Benutzer?
- > Ist die Line sicher befestigt und befinden sich **keine spitzen Gegenstände** auf dem Boden unter der Line?
- > Eine Slackline in **grosser Höhe**, wo sicheres Abspringen nicht mehr möglich ist, nennt man **Highline**. Extrem-Slackliner spannen sie teilweise mehrere hundert Meter über dem Abgrund (Lost Arrow im Yosemite-Nationalpark)

Bis zur Meisterschaft

Martin Siegrist beherrscht mehr als nur einfaches Balancieren (grosses Bild): «Surfen» (oben links), Luftsprünge (links) und auf der Line kniend in den Stand wechseln gehören zu seinen liebsten Tricks (oben).

Herkunft und Bezugsmöglichkeiten

> Die **junge Sportart** Slacklines entwickelte sich in den 1980er-Jahren aus einer Freizeitbeschäftigung der Kletterer im Yosemite-Nationalpark, USA. Diese verbrachten ihre Ruhetage bereits seit den 60er-Jahren mit dem Balancieren auf Absperrketten und -seilen zum Beispiel bei Parkplätzen. Ende der 70er-Jahre begannen auch europäische Kletterer, auf Seilen zu balancieren. Skistar Bode Miller beispielsweise trainiert sein Gleichgewicht ebenfalls mit Slacklines.

> **Kaufen** kann man die schmalen Nylonbänder in Bergsportgeschäften oder ab Ende Juli auch in grösseren SportXX-Filialen. Dort ist die Slackline «Click» (15 m) für 179 Franken im Angebot. Das Produkt wird Anfang August auch auf der SportXX-Internetsite aufgeschaltet sein. www.sportxx.ch

Skateboard und im Klettern eine Klasse für sich – er beherrscht auch auf der Slackline ein breites Repertoire an Tricks. «Das Schwierigste, was ich kann, sind Drehungen, Hinsetzen und wieder Aufstehen, vor-, rückwärts und seitliches Gehen, und das alles mit geschlossenen Augen», erklärt der 24-Jährige stolz.

Traum von neuen Herausforderungen

Die nächste Schwierigkeitsstufe, die Siegrist erklimmen möchte, ist der Sprung aus dem Stand mit geschlossenen Augen. Davor hat der Downhill-Weltmeister aber noch sehr viel Respekt. Und was die sogenannte Highline betrifft, eine Slackline mit fünf bis mehreren Hundert Metern Abstand zum Boden, von der sicheres Abspringen nicht mehr möglich ist, träumt er nur. «Das ist mir zu gefährlich», sagt Martin Siegrist. «Es gibt ja noch so viele Tricks, die ich auf der normalen Slackline lernen möchte.»

Text Caroline Doka
Bilder Lou Dick

Mehr Infos zum Slacklines unter:

www.slackline.ch

Mehr Infos zum Sportler Martin Siegrist:

www.mrtn.ch

Anzeige

Gelegentlich verstopft?

Zeller Feigen Präparate mit Senna

Zeller Feigen-Sirup mit Senna und Zeller Feigen-Dragees mit Senna erhalten Sie in Apotheken und Drogerien.

Dies sind Arzneimittel, bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Enthält 4 vol. % Alkohol

Zeller
Pflanzliche Arzneimittel

Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn