

# Slackline im schulischen Unterricht

Frank Bächle & Tilmann Hepp

Bei der Sportform „Slackline“ handelt es sich kurz gesagt um das Balancieren auf einem Kunststoffband, das zwischen zwei Fixpunkten gespannt ist. Also um eine Art Seiltanz, mit dem Unterschied, dass die dynamische Eigenschaft des Kunststoffes Bewegungen zulässt, die zwischen dem Gehen auf einem Stahlseil und dem Springen auf einem Trampolin anzusiedeln sind. Diese Art von sportiver Betätigung erfuhren in den letzten Jahren einen enormen Aufschwung, dessen Widerhall in der urbanen und subkulturell gefärbten Jugendkultur ebenso augenscheinlich ist wie durch die Aufnahme im Ergänzungstraining tradierter Sportarten.

Auch innerhalb des schulischen Sportunterrichts stellt das Slacklining für die Autoren des vorliegenden Beitrages eine ideale Angebotsmöglichkeit dar. Für das nachfolgende Unterrichtskonzept, das für eine Doppelstunde auf den unteren Klassenstufen konzipiert wurde, sprechen mehrere Gründe:

- Slacklining lässt sich von den so genannten Trendsportarten ohne übermäßigen Aufwand an personellen, materiellen und finanziellen Ressourcen sehr gut umsetzen.
- Aufbau und Inhalte sind auch für Lehrende ohne Vorkenntnis nach kurzer Einweisung durchzuführen.

- Das „Slacken“ orientiert sich pointiert am Interessenshorizont Jugendlicher nach mit juveniler Etikette behafteten Sportarten.
- Der motivationale Zugang der Schüler für diese Sportart ist hoch und darüber hinaus ein direkter Lifetimebezug gegeben. Denn Slacklining kann fast überall und lebenslang ohne besonderen organisatorischen Aufwand ausgeübt werden.
- Die Sportform entspricht damit dem ministerialen Leitgedanken zum Kompetenzerwerb für Sport, der zu lebenslangem Sporttreiben motivieren soll.
- Der Inhalt „Gleichgewicht halten auf einem Band“ eignet sich in besonderem Maße für die Entwicklung und Verbesserung koordinativer Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen. Somit ein zentrales Anliegen schulischen Sporttreibens, das in allen Bildungsplänen verankert ist. Vor allem die Gleichgewichtsfähigkeit sowie die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit als zwei grundlegenden Fähigkeiten (vgl. Meinel & Schnabel 2007) können optimal geschult werden

Allerdings weist das Slacklining auch einige strukturelle Besonderheiten auf, die in der didaktischen und methodischen Umsetzung zu berücksichtigen sind:



Abb1: Slackline besitzt einen hohen Aufforderungscharakter im Schulsport

- Aufgrund der extrem kleinräumig auszuführenden Bewegungsgestaltung stellen die Bewegungen auf dem Band hohe Anforderungen an die Konzentrationsfähigkeit der Schüler.

- Nach anfänglichen schnellen Fortschritten verlangsamt sich der Lernprozess signifikant und ist nur über einen zeitlich intensiven und hochkonzentrierten Übungsprozess aufrecht zu erhalten.
- Dieses Merkmal ist besonders hinsichtlich der gewählten Adressatengruppe von Bedeutung, weil der immer langsam werdende Lernprozess die anfänglich hohe Motivation untergräbt.

Bei dem vorliegenden Unterrichtsentwurf gehen die Autoren von der Durchführung in der 6. bis 8. Klassenstufe aus. In diesen Klassenstufen favorisieren vor allem die männlichen Schüler großräumige, schnelle und wettkampfbewegungsformzentrierte Bewegungsformen. Ausführungsqualitäten, die das „Slacklines“ zuvorderst nicht aufweist, jedoch von dem genuin vorhandenen und wagnisorientierten Aufforderungsaspekt „In-Höhe-Balancieren“ kompensiert werden.

Um einer schnell abflauenden Euphorie zu begegnen, legt dies für die praktisch-methodische Umsetzung nahe, aufeinander abgestimmte Aufgabenstellungen in der Übungsphase zeitlich eng zu begrenzen. Da die Schüler in der Regel keine Vorerfahrung besitzen, bietet sich eine induktive Herangehensweise an. Kosel (2005) nennt bei der Schulung der Bewegungskoordination mehrere methodische Grundsätze, deren Beachtung die praktische Umsetzung des Weiteren strukturieren:

- Möglichst viele Übungsstationen, um lange Wartezeiten zu vermeiden

- Schwierigkeitsgrad selbst bestimmen
- Hilfe geben - Hilfe annehmen
- In Gruppen arbeiten

### AUFBAU DES PARCOURS

Allgemein gelten die wichtigen Sicherheitshinweise des Artikels „Wenn zu große Kräfte wirken“ (Bächle/Hepp 2010). Je mehr Übungsstationen aufgebaut werden können, desto besser. In der Regel werden für einen guten Aufbau 3 – 5 Slacklines benötigt. Für Anfänger am besten geeignet ist die Befestigung der Slackline auf Kniehöhe. Beim Anbringen der Slackline muss dringend beachtet werden, dass dies im alleinigen Verantwortungsbereich des Lehrenden liegt und hierbei grundsätzlich eine nicht sachgerechte Nutzung von Sportgeräten vorliegt. Aufgrund der hohen Kräfte beim Spannen der Slackline sind die Fixpunkte mit Bedacht zu wählen (*siehe Kasten Handlungsempfehlungen*). Es gibt Beispiele völlig abstruser und banaler Physikkenntnisse entbehrender Aufbauten, die eine hohe Gefährdung von Schülern und ein Versagen hallenbaulicher Bestandteile geradezu provozieren.

Bei der Wahl und dem Handling des Slacklinesets ist das Ratschen- aus pragmatischen Handhabungsgründen dem Flaschenzugsystem vorzuziehen, sollte die Breite der Lines mindestens 3 cm betragen und bevorzugt mindestens die Hälfte des Parcours mit Lines von 5 cm Breite ausgestattet werden. Dies bringt auch weniger sportlichen Anfängern schnelle Lernerfolge und

kommt einer in der Regel motorisch heterogenen Klassenzusammensetzung entgegen, ist bei den Ratschen auf einen langen Hebelarm zu achten, damit auch mit weniger Armkraft eine geeignete Spannung erreicht werden kann, ist darauf zu achten, dass die Slacklines mit Ratschensystem nur von einer zuverlässigen Person möglichst mit einer Hand gespannt werden, sollte beachtet werden, dass die Linie nie mit Gewalt gestrafft wird.

### Empfehlung für Slacklinesets:

Gute Erfahrungen haben die Autoren mit nachfolgenden Sets gemacht:

- Fa. Zurrfix/Ulm, Einsteiger Slackline, 15 m Länge, 50 mm, mit Langarmratsche, ca. 43,- Euro. Im Internet unter [www.ZURRPACK.eu](http://www.ZURRPACK.eu)
- Fa. Gibbon, hier insbesondere die Jibline, 15 m Länge, 50 mm, ca. 45,- Euro und die 15 m lange, 50 mm breite Classiline für ca. 50,- Euro. Im Internet unter [www.gibbon.de](http://www.gibbon.de).
- Darüber hinaus gibt es weitere namhafte Hersteller. Die Slacklinesets unterscheiden sich dabei oft lediglich im Preis. Nach Meinung der Autoren ist ein Preis über ca. 60 Euro für ein 15 m langes Slacklineset unangemessen. Slacklinesets mit Flaschenzugprinzip sind für einen schnellen, unkomplizierten Aufbau im Sportunterricht nicht geeignet.

Abb. 2: Die Fixierung der Slackline sollte möglichst tief an der Säule erfolgen. Über Kleinkästen o.ä. wird die Line dann auf Höhe gebracht.



### Handlungsempfehlung für die Wahl der Fixpunkte:

- Allgemein sollten lediglich Säulen zur Befestigung der Slackline verwendet werden. Hülsenrecksäulen sind dabei anderen Säulen zu bevorzugen. Sprossenwandsäulen, die nicht im Boden versenkbar sind, sind nicht als Fixpunkt geeignet.
- Der Anschlag der Slackline an den Säulen ist am besten in ca. 20 – 30 cm Höhe anzubringen.
- Ein Aufbau mit Kleinkästen, die einen sehr niederen Anschlag der Slackline erlauben, ist zu bevorzugen (vgl. Foto).
- Während des Slacklinens muss stets der korrekte Sitz der Säulen kontrolliert werden
- Zwei Slacklines sollten möglichst nicht diametral zur Säule gespannt werden, da ein Herausheben der Säule aus der Bodenhülse möglich ist.
- Flachstahlhaken für Spannreck bzw. Sufenbarren dürfen nur in die vorgesehene Belastungsrichtung des Hakens beansprucht werden.

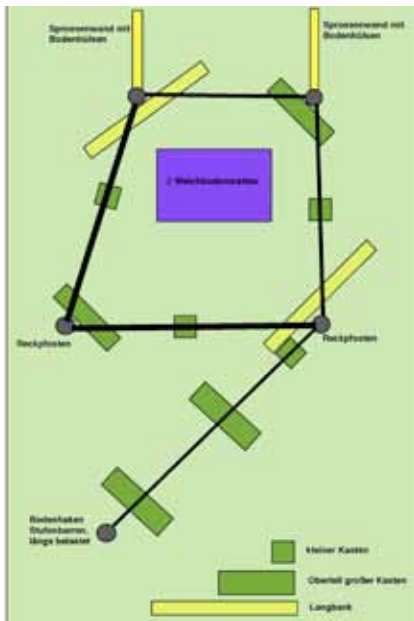


Abb.3: Beispiel eines Aufbaus mit vier Slacklines und insgesamt 9 Übungsstationen

Der vorliegende Aufbau (vgl. Abb. 3) wird mit vier Slacklines errichtet und an den Hülsenstangen von Reck, Sprossenwand sowie einer Bodenverankerung des Stufenbarrens fixiert. Mit Hilfe von kleinen Kästen, Oberteile großer Kästen und zweier Langbänke können insgesamt neun Übungsstationen erstellt werden, an denen jeweils zwei bis drei Schüler Gelegenheit haben, alternierend zu üben.

Um einen „Streckenverlust“ durch die Befestigungsschleufe des Ratschensystems gering zu halten, sollte die Ratsche durch mehrmaliges Umwickeln der Schleufe um den Fixpunkt möglichst nahe an demselben aufgehängt werden. (vgl. Abb. 4). Für den erstmaligen Aufbau in einer Klasse ist mit 10-15 Minuten zu rechnen.



Abb. 4: Mehrmaliges Umwickeln der Befestigungsschleufen um die Säulen vermindert den „Streckenverlust“ der Slackline

## ABLAUF UND AUFGABENSTELLUNG DER STUNDE

Der Aufbau der Stunde ist so angelegt, dass zu Beginn dem natürlichen Explorationsverhalten der Schüler Rechnung

getragen und danach durch gezielte Technikübungen das Fertigkeitenniveau erhöht wird. Die Stunde endet mit Wagnis- und Herausforderungsaufgaben

### Stundeninhalte in der Übersicht

#### 1 Explorationsphase

- a) Gehen (Induktive Methode)
- b) Stehen, Sitzen und Liegen (Induktive Methode)

#### 2 Bewegungs- und Techniklernen

- a) Gehen (Partnerarbeit)

#### Gruppen- und Einzelkorrektur durch den Lehrenden

- a) Normalstart (Deduktive Methode)

#### 3 Herausforderungs- und Wagnisaufgaben

- Wagnis Sprungstart (Deduktive Methode)
- Herausforderung im Team Gruppenmarathon
- Wagnis Highline
- Herausforderung im Team Lehrertagen

Nach dem Aufbau sollten zwei plakatgestützte Hinweise zur Sicherheit gegeben werden (vgl. Abb. 5, alle Plakate stehen zum download unter [www.baechle-online.de](http://www.baechle-online.de) bereit):

Niemand steht oder läuft mit den Füßen quer zur Line (bei einem Sturz besteht große Gefahr auf dem Hinterkopf aufzuschlagen).

Es dürfen sich nie mehr als 2 Personen gleichzeitig auf einem Lineabschnitt befinden. Ein Lineabschnitt wird durch Kästen begrenzt.

### EXPLORATIONSPHASE

#### Gehen

In der ersten Explorationsphase probieren die Schüler in Zweier bzw. Dreiergruppen an den jeweiligen Übungsstationen selbständig das Gehen auf der Line. Den Schülern kann dabei freigestellt werden, ob sie in Schuhen oder barfuß auf der Line laufen wollen. Barfußlaufen bietet ein besseres Gefühl für die Line.

#### Hilfestellung

Nach ein paar Minuten sollte kurz die Hilfestellung demonstriert werden. Dabei ist zu beachten, dass der „Slacker“, also jener, der auf der Slackline läuft,

entweder die Hand auf die Schulter des Partners leicht auflegt oder der Partner den Slacker am Ellbogen ausgleichend unterstützt. Ungünstig ist es, fest die Hand des helfenden Partners zu fassen. Erfahrungsgemäß wird die Hilfe bei Jungen der unteren Klassenstufen nicht in dem Maße in Anspruch genommen und auch gegeben, wie dies für das Bewegungslernen sinnvoll wäre. Eine Alternative stellt die Verwendung von Gymnastikstäben dar, die ähnlich wie Wanderstöcke benutzt werden können. Vorteilhaft für eine Hilfestellung ist die Bildung von Dreierteams, da dadurch die Unterstützung beidseitig gewährt werden kann. In diesem ersten Lernschritt sind durch die straffen Slacklines und die gegenseitige Hilfestellung erste Fortschritte sichtbar.

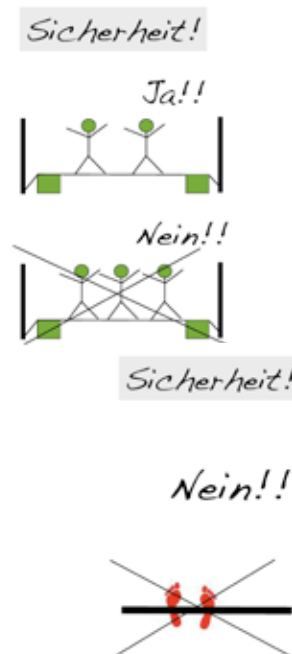


Abb.5: Sicherheitsplakate

#### Stehen, Sitzen und Liegen

Nach den ersten Gehversuchen gilt die Aufgabe: „Wer kann auf der Line stehen? Wer kann sitzen? Wer kann gar auf dem Bauch oder auf dem Rücken liegen?“ (vgl. Abb. 6). Auch hier werden keine Bewegungslösungen vorgegeben, allenfalls können als Ansporn gelungene Lösungen herausgestellt werden.

#### Gehen auf der Slackline vor dem Stehen!

Oftmals wird im Anfängerunterricht methodisch das Stehen vor dem Ge-

hen angesiedelt. Das *Stehen* auf der Line ist jedoch für Anfänger ungleich schwerer, da hierbei bei vielen Slackern unwillkürlich der Standfuß zittert. Zwar kann dies bewegungstechnisch durch das Drücken des unbelasteten Beins gegen den Standfuß minimiert werden, aber der positive Effekt bleibt für Anfänger begrenzt. Um rasche Lernerfolge zu erreichen, soll deshalb das *Stehen* wie auch das *Sitzen* und *Liegen* nur im Sinne eines „Sammelns vielfältiger Bewegungserfahrungen“ im Ablauf integriert werden. Das *Gehen* auf der Line von Punkt A nach Punkt B besitzt für Schüler die größte Herausforderung.

Als Grundlage für den anschließenden Technikblock „Bewegungslernen des Gehens“ ist es sinnvoll, am Ende der Explorationsphase „Stehen, Sitzen und Liegen“ die Schüler zu nochmaligen Gehversuchen aufzufordern. Die Aufforderung sollte mit der Wahrnehmungsaufgabe verbunden werden, darauf zu achten, welche Körperstellungen hilfreich sind, um auf der Line verbleiben zu können.



Abb. 6: Explorationsphase Liegen (hier auf dem Bauch) und ein mögliches „Ergebnis“

## BEWEGUNGS- UND TECHNIKLERNEN

### Gehen

Von den möglichen Technikmerkmalen des Gehens sind nach Ansicht der Autoren folgende vier im Anfängerunterricht sinnvoll anzusprechen und zu schulen:

- Fußstellung zur Line
- Beugung im Kniegelenk
- Armhaltung
- Kopfhaltung und Blickrichtung

Um einer zu starren Körperhaltung der Schüler zu begegnen, ist der immer wiederkehrenden Hinweis „Locker bleiben!“ hilfreich.

Um die vier oben genannten Kriterien zu erarbeiten, bietet sich eine induktive Herangehensweise an, die mit Hilfe von Plakaten visualisiert wird.

- Die Schüler werden mit Plakaten und der jeweils entsprechenden Fragestellung zur Bewegungsaufgabe aufgefordert.

- In Zweierteams werden die Bewegungslösungen gesucht (vgl. Abb. 7)

- Die Lösungen werden zusammen getragen und die beste zusätzlich plakatgestützt herausgestellt.

- An den einzelnen Stationen werden die Bewegungslösungen geübt.

### Fußposition auf der Line

*Fragestellung:* Wie werden die Füße auf der Line aufgesetzt?

*Zieltechnik:* Der Fuß wird zuerst mit dem Ballen und dann mit dem Rest des Fußes auf der ganzen Fläche und in Linie mit der Line aufsetzen (vgl. Abb. 8)



Abb. 7: Der Technikblock „Gehen“ bietet sich zur Partnerarbeit an.



Abb. 8: Technikplakate „Fußposition“

### Beugung des Kniegelenks

*Fragestellung:* Wie sehr muss das Kniegelenk gebeugt/gestreckt werden?

*Zieltechnik:* Leichte Beugung des Kniegelenkes (vgl.: Abb. 9)



Abb. 9: Technikplakate „Kniegelenk“

### Armhaltung

*Fragestellung:* Wie sind die Arme zu halten?

*Zieltechnik:* Die Oberarme werden in Brusthöhe zur Seite gestreckt und die Unterarme nach oben etwas angewinkelt (vgl. Abb.: 10).



Abb. 10: Technikplakate „Armhaltung“

### Kopfhaltung und Blickrichtung

*Fragestellung:* Wohin schauen die Augen?

*Zieltechnik:* Der Kopf wird relativ aufrecht gehalten und beim Gehen ein entfernter Punkt – z.B. Fixpunkt der Line – fokussiert (vgl. Abb.: 11). Von al-

len Technikriterien fällt dies den Schülern - zusammen mit der Beugung im Kniegelenk - erfahrungsgemäß am schwersten. Unwillkürlich schauen fast alle Schüler beim Gehen auf die Füße, obwohl dadurch der Balanceakt erschwert wird.



Abb. 11: Technikplakate „Kopfhaltung und Blickrichtung“

### Einzelkorrektur durch den Lehrenden

Bei der Umsetzung dieses Technikblocks fällt Schülern der unteren Klassenstufen die gegenseitige Bewegungskorrektur äußerst schwer fällt. Auch soziale Motive hemmen Jugendliche, sich gegenseitig in der Bewegungsausführung zu korrigieren. Aus diesen Gründen ist es ratsam, nach einer Gruppenkorrektur eine kurze Einzelkorrektur aller vier Kriterien bei jedem einzelnen Schüler durch den Lehrenden durchzuführen (vgl. Abb. 12).

### Normalstart

Bisher begehen die Schüler die Line von den kleinen Kästen aus. Und mit Durchführung des Technikblocks *Gehen* sind die allermeisten Schüler in der Lage, einige Meter auf den 50 mm breiten Slackline zu gehen, vor allem wenn diese relativ straff gespannt sind. Beim *Normalstart* wird nun die Line vom Boden aus bestiegen, wobei der beste Bereich nach dem ersten Viertel der Gesamtlänge liegt.

Zieltechnik: Man stellt sich parallel zur Line, der starke Fuß wird ohne (!) Belastung auf die Line gestellt, der Oberkörper leicht darüber gebeugt. Der Körperschwerpunkt sollte sich möglichst über der Line befinden. Vom anderen Fuß wird dann mit einer kräftigen Ausholbewegung der Arme impulsartig abgedrückt. Der Abdruckfuß wird möglichst schnell auf die Line gesetzt, am besten leicht schräg hinter dem Standfuß.



Abb. 12: Hilfreich und effektiv: Bewegungskorrektur durch den Lehrenden

## 3. HERAUSFORDERUNGS- UND WAGNISAUFGABEN

### a) Sprungstart (Jumpstart)

Das *Gehen* wie auch das *Aufstehen* in der Linemitte sind durch eher kontrollierte Bewegungen mit hoher Konzentration gekennzeichnet. Um dem Bedürfnis nach weiträumigeren Bewegungen und nach mehr Wagnis konstruktiv zu begegnen, bietet sich die Einführung des *Sprungstarts* an. Dieser Aufstieg ist eigentlich schon etwas für Fortgeschrittene, aber aufgrund seines Herausforderungscharakters idealerweise auch im Anfängerbereich bei Jugendlichen einzusetzen.

Zieltechnik: Beim Sprungstart steht man nahe einem Fixpunkt schräg neben der Line auf dem Boden. Mit einem Schrittsprung wird nun aufgesprungen, wobei der vordere Fuß in gerader Line und der hintere etwas quer zu Line gesetzt wird. Zum besseren Gelingen ist der Schwerpunkt bereits vor dem Aufsetzen über die Line zu bringen.

Für die motorisch begabteren und weniger ängstlichen Schüler kann auch weiterführend der Laufsprungstart (Running Jump Start) eingeführt werden. Dieser wird am besten mit zwei, drei Schritten ausgeführt, wobei es

erst einmal egal ist, ob die Füße nacheinander oder gleichzeitig auf die Line gesetzt werden.

Die nachfolgenden Abschlussherausforderungen stellen gewissermaßen den Höhepunkt der Stunde und das Ergebnis des Lernprozesses dar. Je nach zur Verfügung stehender Zeitspanne bieten sich mehrere Inhalte an.

### Gruppenmarathon

Hierbei geht es darum, die Summe der gelaufenen Meter auf der Line von allen Schülern zu ermitteln. Damit auch die Schwächeren zum Erfolg beitragen können, soll möglichst auf einer breiten aber etwas längeren Line gelaufen werden. Eine entsprechende Vorgabe der Streckenlänge durch den Lehrenden, die eine Super-Gruppe erreichen kann, erhöht zusätzlich die Motivation. Zur praktikablen Umsetzung werden unter der Line in Meterabständen Markierungen angebracht und jeweils der Abgangspunkt von der Line gewertet.

### Highline

Ohne Zweifel stellt die Highline für alle Schüler das Besondere dar. Aus Sicherheitsaspekten sollte eine Linehöhe gewählt werden, die den Wagnischarakter noch transportiert, aber vollkommen ungefährlich ist. Die Highline



Abb. 13: Aufbau einer Highline. Der Fixpunkt sollte weiterhin möglichst tief an der Säule angeschlagen werden



Abb. 14: Aufbau für die Aufgabe: „Lehrer tragen“.

wird zwischen Reckpfosten in ca. 40cm Höhe gespannt und über zwei große Kästen auf Höhe gebracht. Um genügend Fallraum zu haben, sind zwei große Matten längsseitig nebeneinander auszulegen (vgl. Abb. 13). Während die ersten Schüler sich auf der Highline versuchen, erfolgt an die Übrigen die Anweisung, weiter auf den niederen Lines zu üben. Eine Aufforderung, die in aller Regelmäßigkeit von den Schülern mit jugendlicher Nonchalance übergangen wird, weil jeder sich so gleich voller Erwartung vor der Highline einreihet. Dabei zeigt sich spätestens hier ein sichtbarer und „stolzer“ Lernerfolg, da fast alle Schüler die Länge einer Weichbodenmatte in doch „kribbeliger“ Höhe bewältigen können. Für die Besseren kann noch die Zusatzaufgabe gestellt werden, auf der Mitte der Line kurz in die Hocke zu gehen

### „Lehrer tragen“

Diese Aufgabe klingt nicht nur für Schüler im ersten Moment undurchführbar. Während ein Ende der Line am Reckpfosten befestigt bleibt und das Kunststoffband wiederum über die großen Kästen auf Höhe umgelenkt wird, halten die Schüler per Muskelkraft das andere Ende (vgl. Abb. 14). Sie haben nun die Aufgabe, die Line so auf Spannung zu halten, dass der Lehrende mit vollem Vertrauen in die Fähigkeit seiner Schüler die Highline überqueren kann. Das gelingt im Übrigen bis hinunter zur fünften Klassenstufe. Ja, es ist klappt sogar, wenn die Schüler beide Enden festhalten! Hierbei sollten aber je Ende mindestens 10 verlässliche Schüler ziehen.

### Fazit

Zusammenfassend erweist sich die Sportart „Slackline“ ideal als ergänzendes Angebot im schulischen Unterricht. Sie besitzt einen hohen wagnisorientierten Aufforderungscharakter und gewährt aufgrund der jugendlich assoziierten Etikette eine gute Eingangsmotivation. Für die Herangehensweise sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig, zudem ist der Aufwand für den Aufbau überschaubar und kann von jeder Lehrkraft nach kurzer Einweisung umgesetzt werden. Aufgrund der eher kleinräumigen Bewegungsmuster und der großen Anforderung an die Konzentrationsfähigkeit sind in den unteren Klassenstufen Konzepte von einer bis höchstens zwei Doppelstunden zu favorisieren. So hoch der Aufforderungscharakter der Lines anfangs für Schüler auch ist, in der Regel lässt er schnell nach. Bei älteren Schülern, die sich eher auf hochkonzentriertes und selbstständiges Üben einlassen können, sind auch Blöcke mit fünf oder mehr Doppelstunden sinnvoll. Auch als ergänzende Station, beispielsweise in einer Gerätturneinheit, ist eine gespannte Line schnell und sinnvoll unterzubringen.

### Literatur

- Bächle, F. u. Hepp, T. Wo zu große Kräfte wirken, Sportunterricht, Schorndorf 2010 H.4  
 Kosel, A. (2005): Schulung der Bewegungskoordination. Schorndorf: Hofmann.  
 Meinel, K.; Schnabel, G. (2007). Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischen Aspekt. Aachen: Meyer & Meyer.  
 Miller, F., Friesinger, F. (2008). slackline. Tipps Tricks Technik. Köngen: Panico Alpinverlag.  
 Wopp, C. (2006). Handbuch zur Trendforschung im Sport. Aachen: Meyer & Meyer.

Zum Abschluss nochmals eine Übersicht zu Einteilung, Inhalten und Organisation der Unterrichtseinheit.

| Phase                 | Inhalt   | Organisation   |
|-----------------------|--|--|
| Einstieg<br>Aufwärmen | Kurze Ankündigung des Unterrichtsinhaltes<br>Aufwärmspiel  |  |
| Einführung            | <p><b>Aufbau</b><br/><u>Sicherheitshinweis:</u> Keiner geht auf die Slackline, bevor diese nicht freigegeben ist</p> <p>Gemeinsamer Aufbau des Slacklineparcours. Lehrer spannt die Slacklines</p> <p><u>Sicherheitshinweis:</u> 2 Plakate werden zusätzlich an der Wand entrollt und der ganzen Klasse kurz erläutert<br/>D Nicht quer zu Line stehen<br/>D Nicht mehr als 2 Schüler pro Line-Abschnitt</p>   | <p>Aufbauanweisungen auf DIN A4 Blättern</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 Slacklines</li> <li>- 4 kl. Kästen,</li> <li>- 4 große Kästen</li> <li>- 2 Langbänke</li> <li>- 2 Reckpfosten</li> <li>- 2 Sprossenwände</li> <li>- 2 Weichbodenmatten</li> <li>- Plakate Sicherheit</li> <li>- Plakate Technik</li> </ul> |
|                       | <p>Explorationsphase</p> <p>a) Gehen<br/>Schüler versuchen selbständig an den einzelnen Stationen auf der Slackline zu gehen.<br/>Hinweis und Demonstration der Hilfestellung</p> <p>b) Stehen - Sitzen - Liegen<br/>Wer kann stehen? Wer kann sitzen? Wer kann liegen? Mindestens 3 Sekunden.<br/>Kurze Explorationsphase und Herausstellung von gelungenen Lösungen<br/>Nochmals Gehversuche</p>   | <p>Zweierteams<br/>Stationen im Slacklineparcour</p> <p>Slacklineparcour</p>   |
|                       | <p>Bewegungs- und Techniklernen</p> <p>a) Gehen<br/>In Bezug auf die Explorationsphase erfolgt eine kurze Reflexion zu 4 einzelnen Technikaspekten des „Gehens auf der Line“.</p> <p>Wie stehen die Füße genau auf der Line? (Plakat)<br/>Schüler gehen kurz auf die Lines und probieren verschiedene Fußstellungen aus<br/>Ergebnisse sammeln, richtige Ausführung herausstellen (Plakat)<br/>Auf der Line dieses Technikkriterium über vier Abschnitte hinweg konzentriert üben, Partnerkontrolle</p> <p>Wie ist die Beugung im Kniegelenk? (Plakat)<br/>Schüler gehen kurz auf die Lines und probieren verschiedene Beugstellungen des Kniegelenkes.<br/>Ergebnisse sammeln, richtige Ausführung herausstellen (Plakat)<br/>Auf der Line diesen Aspekt über vier Abschnitte hinweg konzentriert üben, vorhergehenden Aspekt nicht vergessen, Partnerkontrolle</p> <p>Wie ist die Armhaltung? (Plakat)<br/>Schüler gehen kurz auf die Lines und probieren verschiedene Armhaltungen<br/>Ergebnisse sammeln, richtige Ausführung herausstellen, (Plakat)<br/>Auf der Line diesen Aspekt über vier Abschnitte hinweg konzentriert üben, vorhergehende Aspekte nicht vergessen, Partnerkontrolle</p> <p>Wie ist die Kopfhaltung? Wohin schauen die Augen? (Plakat)<br/>Schüler gehen kurz auf die Lines und probieren verschiedene Kopfhaltungen und Blickrichtungen<br/>Ergebnisse sammeln, richtige Ausführung herausstellen (Plakat)<br/>Auf der Line diesen Aspekt über vier Abschnitte hinweg konzentriert üben, vorhergehende Aspekte nicht vergessen, Partnerkontrolle<br/>Gruppen- und Einzelkorrektur<br/>Schüler werden vom Lehrer einzeln korrigiert, mit Optimierungshinweisen, Rest übt</p> <p>b) Normalstart<br/>Demonstration durch den Lehrenden<br/>Schüler probieren mit dem Ziel, nach dem Aufstehen wenigstens 3 Meter zu gehen</p> | <p>Plakate mit Technikkriterien</p> <p>ganze Gruppe, Stationen</p> <p>Stationen</p>  |
| Hauptteil             | <p>3. Herausforderungs- und Wagnisaufgaben</p> <p>a) Sprungstart (Jumpstart)<br/>Demonstration durch den Lehrenden<br/>Schüler probieren mit dem Ziel, nach der Landung ruhig zu stehen</p>  | Stationen  |
|                       | <p>Gruppenmarathon: Die ganze Klasse versucht so viele Meter auf der Slackline zu sammeln wie möglich, Lehrervorgabe: „50 wäre sensationell!“<br/>Highline: Schüler laufen über eine „Highline“<br/>„Lehrer tragen“: Schüler spannen an einem Ende per Muskelkraft die Line, Sportlehrer läuft darüber</p>   | <p>1 Line,<br/>2 große Kästen<br/>2 Weichböden</p>   |
|                       | Abbau der Geräte   |  |
| Abschluss             |  |  |