

Slackline

Spielanleitung

Inhalt des Spiels:

2 Gurte

Spielanleitung einlaminiert

Ziel:

Balancieren auf einer dehnbaren Leine,
die zwischen zwei Fixpunkten wie freistehenden Bäumen
befestigt ist.

Das Zusammenspiel aus Balance, Konzentration und Koordination.

Spielaufbau:

Bevor die zwei Elemente miteinander verbunden werden können,
müssen die Ankerpunkte gelegt werden.

Dafür die einzelnen Elemente nehmen, diese um den Fixpunkt legen (Baum, Pfosten)
und fädeln das Ende durch die Schlaufe.

Unbedingt Baumschutz verwenden um die Line und den Baum zu schützen!

Nachdem sowohl die Ratsche, als auch die Slackline an Fixpunkten angebracht ist,
müssen beide Elemente miteinander verbunden werden.

Dafür die Slackline durch den Schlitz in der Walze fädeln und
das Slackline-Band ziehen zurück. Slackline möglichst stark vorspannen.

Anschließend kann das komplette System mit der Ratsche gespannt werden.

Dabei so lange am Ratschen-Arm ziehen, bis die gewünschte Spannung vorhanden ist.

Spielvarianten:



Stehen:

Auf der Slackline stehen und halten so lange es geht.

Hocke:

Während du dich irgendwo festhältst, stehst du mit gebeugten
Knien auf der Slackline. Halten, halten, halten.

Bauchtraining:

Du sitzt auf der Slackline. Du hältst dich hinterrücks links und
rechts an dem Seil fest, hebst die Beine an. Ein Knie ziehst du zum Körper, den anderen
Fuß streckst du gerade nach vorne.

Zehenspitzen-Tipper:

Im Stehen auf der Slackline mit einem Fuß auf den Boden tippen und wieder zurück auf
die Line. Dann den anderen.

Wackelnder Einfüßler:

Mit einem Fuß auf dem Seil stehen, der andere ist in der Luft und bewegt sich frei im
Raum. Nach vorne, nach hinten, links, rechts. Versuche große Bewegungen mit dem Fuß
zu machen, während der andere Fuß ausbalanciert.

Zwischendurch nicht vergessen, das Bein zu wechseln.

Sprung:

Beide Beine am Boden, Sprung auf die Slackline. Gleichgewicht halten. Sprung zurück
auf den Boden. Wiederholen.