

**Slackline ist ein ganz besonderes Hobby. Dabei balanciert man auf einem schmalen Band. Meistens draußen in der Natur. PICO hat Jan-Manuel und Florian bei ihrem Hobby in Bonn besucht.**

Text und Fotos: Jürgen Bröker

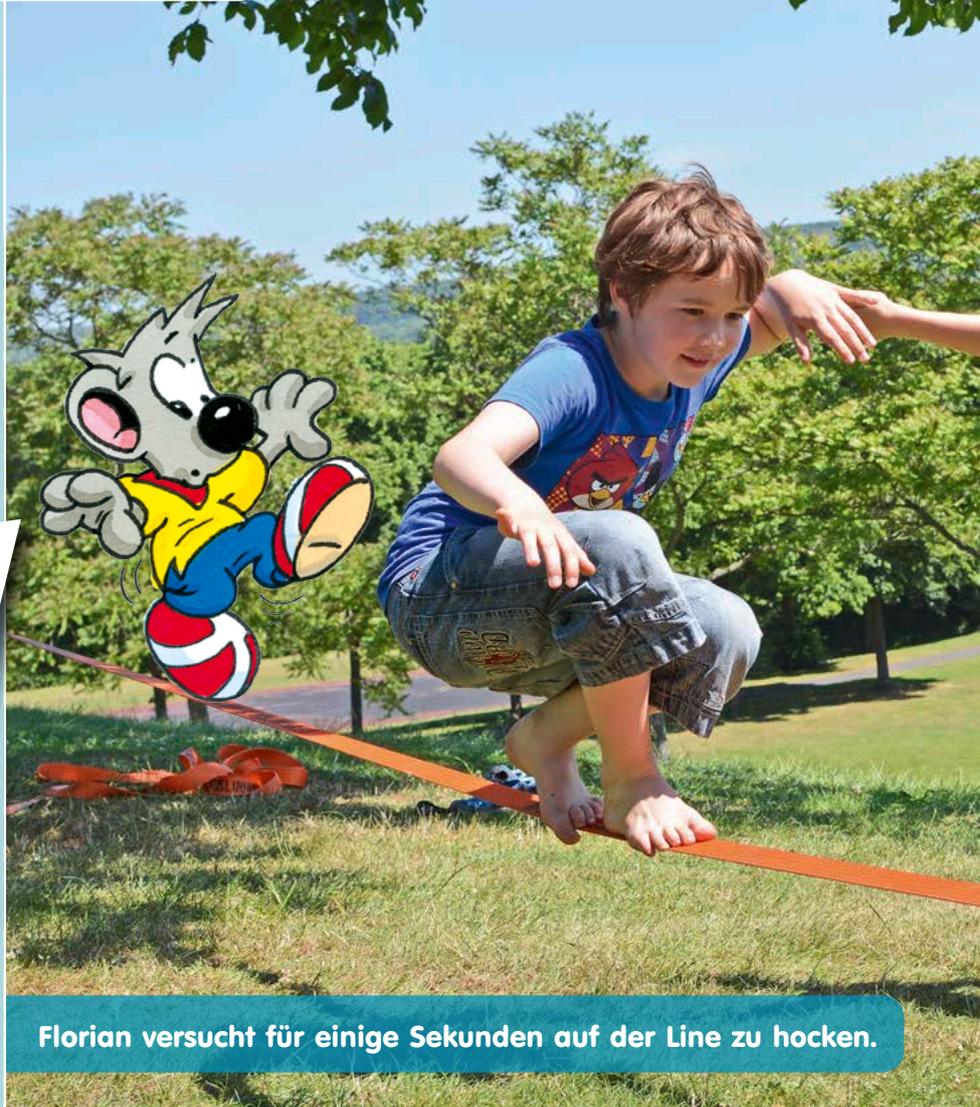
Bevor Jan-Manuel (11) und Florian (9) loslegen können, müssen die Jungs erst einmal richtig anpacken. Die beiden holen ihre Slackline (sprich: släcklein) aus einem Transport-sack und machen sich an die Arbeit. „Wir spannen die Line zwischen zwei Bäume. Dann können wir darauf balancieren“, sagt Jan-Manuel.



### **Gemeinsam mit seinem**

Bruder Florian hat er im Sommer an einem Workshop über Slackline teilgenommen. „Das hat so viel Spaß gemacht, dass wir uns gleich eine eigene Slackline gekauft haben“, sagt Florian.

Die beiden legen zum Schutz der Bäume eine schwarze Gummimatte um die Rinde und spannen das orangefarbene Band zwischen die Bäume. „Jetzt kann es losgehen“, sagt Jan-Manuel und steht schon auf dem Band. Etwas wackelig zwar noch, aber das wird schon.



**Florian versucht für einige Sekunden auf der Line zu hocken.**

**Schritt für Schritt** tastet er sich vorwärts. „Am wichtigsten ist es, dass man nicht nach unten auf die Füße schaut. Am besten sucht man einen Punkt, der am anderen Ende der Slackline in Augenhöhe ist“, sagt er. Außerdem sollte man sich vorstellen, dass man am Kopf und an den Schultern an Fäden in die Höhe gezogen wird. So läuft man aufrecht.

**Bei den beiden Brüdern** klappt das schon ganz gut. Einige Schritte bekommen sie ohne Hilfe hin. Und sogar ein paar kleine Tricks haben sie schon gelernt. Jan-Manuel kann sich mit dem Bauch flach auf das Seil legen und die Arme zur Seite strecken. Und Florian kann im Sitzen für einige Sekunden das Gleichgewicht halten.

# Gleichgewicht

PICO  
mittendrin



Tricks



Zuerst müssen die Jungs den Gurt festzurren.



## Slackline

Slackline ist ein Trendsport, bei dem man auf einer Art Gurt balanciert. Den Sport haben Kletterer erfunden, die sich das in den Pausen als Zeitvertreib ausgedacht haben.



Jan-Manuel  
probiert schon  
ein paar Tricks.

### Gerne würden

**sie** richtige Tricks beherrschen. Einen Salto zum Beispiel. „Aber das üben wir erst, wenn wir richtig sicher laufen können“, sagt Jan-Manuel. Am liebsten möchten sie die ersten Sprünge auf einer über einem See gespannten Slackline machen. „Und dann mit einem Salto ab ins Wasser“, sagt Jan-Manuel und lacht.

Übungen auf der Slackline schulen das Gleichgewicht. Es gibt inzwischen sogar Wettbewerbe, bei denen die Besten tolle Tricks wie Saltos und Landungen auf dem Po zeigen. Außerdem balancieren einige Athleten möglichst weit. Der Rekord liegt bei mehr als 600 Metern!

Schritte  
salto

Seil