



HOME



SPORTARTEN



MONATSTHEMEN



LEHRPERSONEN



TRAINER



MERKLISTE



Keine Einträge vorhanden.

[Anleitungen zur Merkliste.](#)

ZUR MERKLISTE

Slacklinien

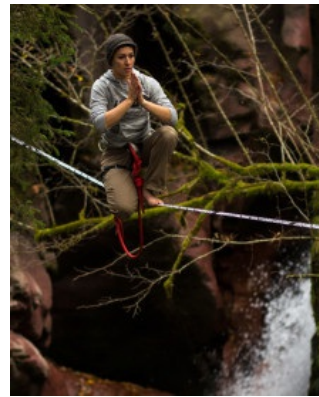
Wirkung und Effekte

Das Bewegungsverhalten unserer Gesellschaft hat sich gegenüber früher deutlich verändert. Die koordinativen Fähigkeiten der Schüler haben sich drastisch verschlechtert. Beim Slacklinien können zahlreiche Fähigkeiten und Fertigkeiten geschult werden. Ein Überblick.

Koordinative Fähigkeiten

Die Sensorik, also das Zusammenspiel von sensorischen und motorischen Leistungen, wird beim Slacklinien in höchstem Masse trainiert. Dadurch wird nicht nur das Gleichgewicht verbessert, es treten auch viele weitere positive Entwicklungen auf. Ein Training auf der Slackline verbessert die Explosivkraft und somit auch die Sprungkraft. Dies ist auf eine verbesserte sensorische Ansteuerung zurückzuführen. In anderen Worten: Innert kürzerer Zeit werden mehr Muskelfasern rekrutiert.

Durch sensomotorisches Training werden zudem die Gelenke stabilisiert. Diverse Studien konnten zeigen, dass Gleichgewichtstraining die Verletzungsanfälligkeit beim Sport deutlich senkt. Im Vergleich zu anderen Balance-Trainingsgeräten wie Wackelbrettern oder Therapiekreiseln, macht die Slackline mehr Spass. Zudem ist sie durch Veränderung der Länge und Vorspannung verstellbar, wodurch das Gleichgewicht vielseitig trainiert wird.



Kognitive Fähigkeiten

Koordinativ anspruchsvolle Bewegungen wirken sich positiv auf unsere kognitiven Fähigkeiten aus. Dies ist ein wichtiger Aspekt, der auch für eine bewegte Schule und für bewegte Pausen spricht. Eine Studie der ETH Zürich untersuchte den Einfluss eines vierwöchigen Slacklinetrainings auf die Kognition. Dabei zeigte sich eine anhaltende Verbesserung der kognitiven Verarbeitung. Auch wurden Hinweise auf eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit gefunden (siehe Downloads).

Die Slackline bietet sich auf Grund der vielseitigen Trainingsmöglichkeiten besonders für den Einsatz als kognitives Trainingsgerät in der Schule, am Arbeitsplatz oder zu Hause im Vorgarten an. Sobald eine gewisse Kontrolle beim Stehen auf der Slackline möglich ist, sollten auch Dual-Task-Aufgaben versucht werden. Das heisst während des Slacklinens Fragen beantworten oder Rechenaufgaben lösen.

Gute Erfahrungen wurden auch damit gemacht, wenn nach 50 Minuten Lern-/Arbeitszeit eine jeweils zehnmündige Slacklinepause eingelegt wird. Slacklinien am persönlichen Leistungsniveau stellt hohe Anforderungen an die Konzentrationsfähigkeit wirkt aber zugleich erfrischend auf das Gehirn, wenn man zuvor an abstrakten Denkaufgaben gearbeitet hat. Dieser Effekt kann damit verglichen werden, wie wenn man einem Krafitraining ein moderates Ausdauertraining anhängt.



ÜBERSICHT



ZU MERKLISTE



AUF FACEBOOK TEILEN



AUF TWITTER TEILEN



SENDEN



PDF ERSTELLEN

Downloads

Lehrmittel: [Kostenloses Slackline-Lehrmittel für den Sportunterricht](#)

Positionspapier: [Baumschutz beim Slacklinien](#)

Studie der ETH Zürich: [«Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit mittels Slacklinetraining»](#)

Mehr zum Thema

[Berichte | Slacklines: Die Faszination der Balance](#)



Facebook



Twitter



Youtube



RSS



Newsletter

© Bundesamt für Sport
BASPO · [Kontakt](#) · [Über uns](#) · [Impressum](#) · [Rechtliches und Datenschutz](#)

Sportarten

B

Badminton
Baseball/Softball
Basketball
Beachvolleyball
Bergsteigen
Boogie-Woogie

C

Capoeira escolar
Curling

E

Eishockey
Eislauf
Erwachsenensport

F

Faustball
Fechten
FooBaSKILL
Freestylesport
Freitauchen
Frisbee
Fussball
Futnet
Futsal

G

Geräteturnen
Golf
Gymnastik und Tanz

H

Handball
Hornussen

I

Inline-Skating
Inlinehockey
Intercrosse

J

Ju-Jitsu
Judo

K

Kanusport
Karate
Kin-Ball
Kindersport (J+S-Kids)
Korbball
Kunstturnen

L

Lagersport/Trekking
Landhockey
Leichtathletik
Light-Contact Boxing

M

Madball
Minigolf
Mountainbike

N

Nationalturnen
Netzball
Nordic Walking

O

Orientierungslauf

P

Parkour
Pferdesport
Pilates

R

Radsport
Rafroball
Rettungsschwimmen
Rhönrad
Rhythmische
Gymnastik
Ringen
Rock'n'Roll
Rollstuhlsport
Rückschlagspiele
Rudern
Rugby

S

Schneeschuhlaufen
Schulsport
Schwimmen
Schwingen
Segeln
Skateboard/Waveboard
Skifahren
Skilanglauf
Skipringen
Skitouren
Slackline
Smolball
Snowboard
Sportklettern
Sportschiessen
Squash
Street Racket
Synchronschwimmen

T

Tanzsport
Tchoukball
Tennis
Tischtennis
Touchrugby
Trampolin
Triathlon
Turnen

U

Unihockey

V

Volleyball

W

Wasserball
Wasserspringen

Y

Yoga

Aktuell

Fussball
Sicherheitstipps für
Grümpelturniere

13.05.2019

Die bfu gibt Tipps für mehr Sicherheit beim Fussballspielen: Wie bereitet man sich auf Grümpelturniere vor, wie wird Fairplay gefördert und welche Ausrüstung braucht es, um das Verletzungsrisiko zu senken?

[Artikel lesen...](#)

ALLE NEWS

Monatsthema

05/2019

Unter dem etwas sperrigen, aber treffenden Begriff «Rückschlagspiele» werden verwandte Ballspiele zusammengefasst, die weltweit zu den beliebtesten Sportarten zählen. Eine ihrer Stärken ist, dass sich für fast alle Orte und Anlässe ein passendes und animierendes Spiel finden lässt. Dieses Schwerpunktthema zeigt einfache und trendige Möglichkeiten für die spielerische Bereicherung von Unterricht, Training, Lager, Ausflug, Fest und Freizeit.

ALLE MONATSTHEMEN

Was ist mobilesport.ch?

mobilesport.ch ist die praxisorientierte Plattform für Sportunterricht und Training. Hier finden Sie Übungen, Trainings- und Lektionsvorschläge, Hintergründe und Hilfsmittel aus unterschiedlichen Sportarten und sportartübergreifenden Themen. mobilesport.ch wird laufend mit neuen Inhalten und nützlichen Tipps angereichert.

[Artikel lesen](#)





NACH OBEN



HOME



SPORTARTEN



MONATSTHEMEN



LEHRPERSONEN



TRAINER



KONTAKT



MERKLISTE



LOGIN

Unsere Partner

