



Sport &  
Bewegung

# Slackline

Von Frau Selent

Übe dich im Balancieren!

## Materialliste

Du benötigst:

- Slackline-Set (Band, Schäkel, LineLocker, Schlingenbänder, Baumschoner)

## Anleitung

1. Spanne ein Band mit deiner gewünschten Breite und Dehnbarkeit im Garten oder Park zwischen 2 Bäumen. Beginne am besten erstmal in niedriger Höhe.
2. Versuche auf dem Band zu balancieren (wie beim Seiltanz).
3. Übung macht den Meister! Nach einigen Versuchen wirst du es schaffen sicher zu stehen und erste wackelige Schritte zu vollziehen. Mit mehr Übung werden dir erste stabile Schritte oder sogar schon die Überquerung des Bandes gelingen. Mit weiterer Erfahrung wirst du eine Strecke auf der Slackline sicher gehen können.



**Viel Spaß!**