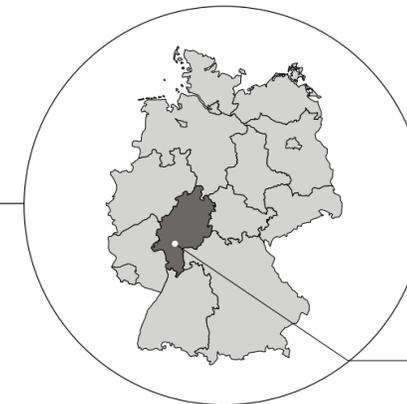


# BALANCIEREN

## SLACKLINE – EIN TREND GEHT UM DIE WELT

Seit einigen Jahren sind sie in den Parks vieler deutscher Städte zu sehen: meist junge Menschen, die zwischen zwei Bäumen ein Band spannen und darauf balancieren. Das Band wippt und wackelt unter ihren Füßen, und die meisten fallen schnell herunter. Andere schaffen die Hälfte oder die volle Länge. Wer richtig gut ist, hüpft auch 20 Zentimeter in die Höhe oder dreht sich, steht auf einem Bein oder geht in die Hocke und steht wieder auf – ohne herunterzufallen. Gar nicht so einfach, denn das Band ist nicht straff. „Slack“ ist Englisch und bedeutet „locker, schlapp“. Slackline ist also das schlaffe Band. Darauf zu balancieren, trainiert Konzentration und Gleichgewichtssinn und erhöht die Körperspannung. Anfänger beginnen mit einer Länge von acht bis zehn Metern. Je länger das Band, desto größer ist die Schwingung in der Mitte des Bandes.

Ihren Ursprung hat die Slackline in Kalifornien in den USA. Schon in den 1970er Jahren balancierten dort die Kletterer im Yosemite-Nationalpark an Regen- oder Ruhetagen auf Absperrketten. Später kamen sie auf die Idee, alte Kletterseile dafür zu nehmen. Nach und nach verbreitete sich dieser Trend innerhalb der Kletterszene und schließlich auch außerhalb. Eine breite Masse erreichte der Sport, als 2005 das erste komplette und leicht benutzbare Slackline-Set auf den Markt kam. Danach breitete sich das Balancieren auf dem schlaffen Band über Europa in die ganze Welt aus. Mittlerweile sieht man Slacklines in den Parks von Buenos Aires und Tel Aviv genauso wie in Singapur und Kapstadt.



FRANKFURT AM MAIN

IN DEUTSCHLAND



IN DEN PARKS VON **FRANKFURT AM MAIN** WERDEN REGELMÄSSIG SLACKLINES GESPANNT.

**Lage:** Westdeutschland  
**Bundesland:** Hessen  
**Einwohnerzahl:** ca. 733.000 (Stand: 31.12.2015)  
**Sehenswert:** Restaurant und Biergarten Gerbermühle am südlichen Mainufer, eines der beliebtesten Ausflugslokale in Frankfurt

## UMSONST UND DRAUSSEN

Die populärste Sportart ist natürlich das **Joggen**, also das schnelle Laufen über eine längere Zeit. Das können 20 Minuten sein, aber auch eine Stunde. Wie überall auf der Welt, sind die Jogger auch in deutschen Parks meistens morgens und abends unterwegs. Und auch wenn es kalt ist oder regnet.

Auch ohne Tor und abgestecktes Spielfeld ist **Fußball** sehr beliebt: bei Familien, Jugendlichen und auch Studierenden. Im Park spielen sich aber meistens nur zwei Personen den Ball zu.

In den meisten Parks gibt es **Tischtennisplatten**, die man kostenlos nutzen kann. Bei gutem Wetter sind sie fast immer besetzt.

Auf asphaltierten Wegen fahren Kinder und auch Erwachsene mit **Inlineskates**. Manche stellen auch ein paar Hindernisse auf und fahren Slalom.

Auch **Frisbee** und **Badminton** sind Sportklassiker in deutschen Parks.

Immer wieder sieht man auch einzelne Personen oder kleine Gruppen, die auf einer Wiese **Yoga** (siehe unser Kalenderfoto: Yoga in Kombination mit Slackline) oder **Tai-Chi** machen. In manchen Städten gibt es Yogatreffs in den Parks, die von ausgebildeten Trainern geleitet werden. Sie sind offen für alle. Man muss nichts bezahlen, kann aber am Ende etwas spenden.

In vielen deutschen Städten verabreden sich Menschen über die sozialen Medien zum gemeinsamen Fitnesstraining im Park. **Calisthenics** heißt das Training, für das man nur das eigene Körpergewicht nutzt. Liegestütze, Sprint, Treppen hoch- und runterhüpfen. Im Hafepark von Frankfurt trifft man sich zum Beispiel jeden Samstagnachmittag für zwei Stunden. Jeder kann mitmachen, ohne Anmeldung und kostenlos.

