

# SLACKLINE- ANLAGEN

EINFACH MODERN  
BEWEGEN

FÜR JEDEN  
& JEDES ALTER



BEWEG(T) DEINE STADT  
**BLOACS**  
SLACKLINING

# PLANUNGS-INFO

## AUFSTELLUNG in REIHE

**Gesamtlänge Anlage mit 2 Blöcken:**  
9.6 m (ohne Fallräume) & 12.6 m (mit Fallräumen)

**BLOACS**  
SLACKLINING



Gerne unterstützen wir Sie bei der Auswahl einer geeigneten Fläche.

Dies ist per Mail, Telefon oder Video-Call möglich.

**Kontaktieren Sie uns:**

[info@bloacs.de](mailto:info@bloacs.de)

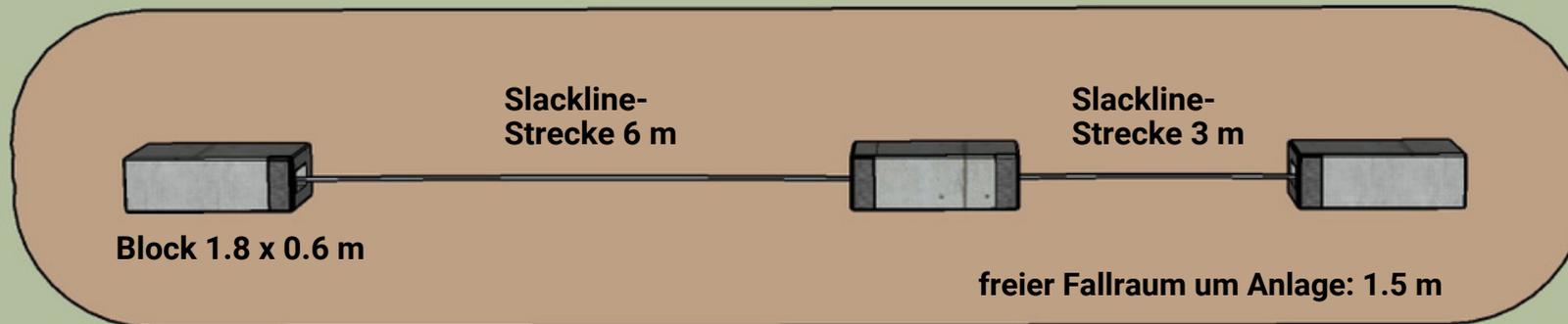
+49 (0) 159 013 95334  
**Telefon & Whatsapp**  
Bernd Lohmüller  
Inhaber BLOACS

**Breite mit Fallräumen: 3.6 m**



**Breite mit Fallräumen: 3.6 m**

**Gesamtlänge Anlage mit 3 Blöcken:**  
14.4 m (ohne Fallräume) & 17.4 m (mit Fallräumen)



**freier Fallraum um Anlage: 1.5 m**

### Maße Slackline-Blöcke:

- Länge: ca. 180 cm
- Breite: ca. 60 cm
- Höhe: ca. 58 cm

**Befestigungspunkte für die Slacklines:** je Block in ca. 20 cm und ca. 40 cm Höhe

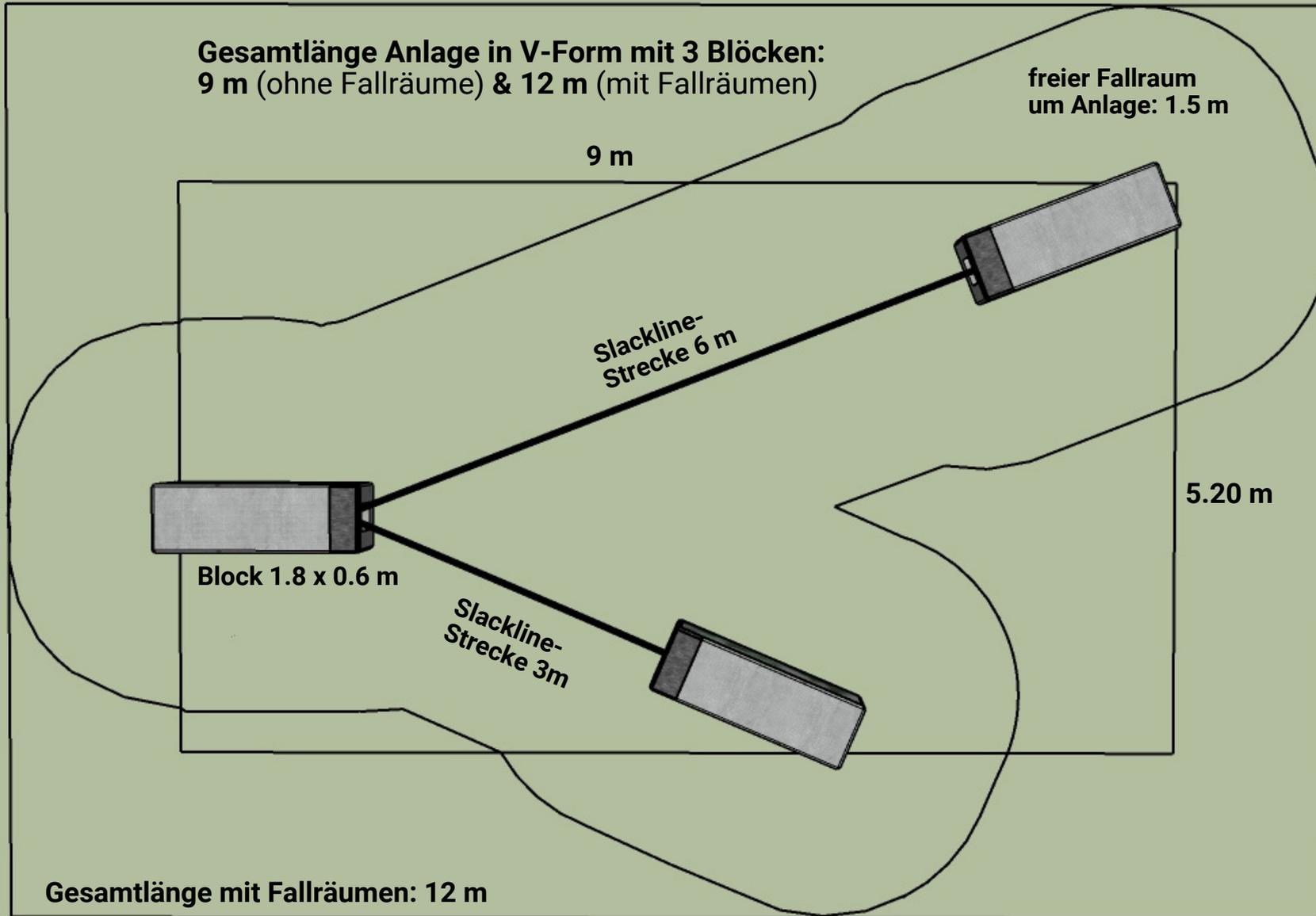
**Gewicht:** ca. 1.5 to

**freier Fallraum um Anlage: je 1.5 m** (es kann ggf. eine Überschneidung mit anderen Räumen erfolgen) Bei der Positionierung sollten Laufwege etc. beachtet werden. Eine Positionierung in Randbereichen ist zu empfehlen.

**Die Streckenlängen der Slacklines können angepasst werden** wenn die Fläche sonst nicht ausreicht. z.B. bei 3 Blöcken einmal 2.5 m und 5 m oder 3 m und 4 m, ...

Die kurze Strecke kann, wenn im unteren Befestigungspunkt auf Höhe 20 cm befestigt, nicht länger als 3 m werden, da sonst das Slackline-Band den Boden berührt.

# AUFSTELLUNG in V-FORM



**Gesamtlänge Anlage in V-Form mit 3 Blöcken:  
9 m (ohne Fallräume) & 12 m (mit Fallräumen)**

freier Fallraum  
um Anlage: 1.5 m

9 m

Slackline-  
Strecke 6 m

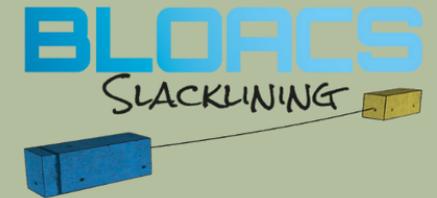
Block 1.8 x 0.6 m

Slackline-  
Strecke 3m

5.20 m

**Gesamtbreite  
mit Fallräumen:  
8.30 m**

**Gesamtlänge mit Fallräumen: 12 m**



# GRAFIK SEITENPLATTEN



**BASIS-ANLAGE:** es sind 4 Seitenplatten im Preis enthalten:

- **3 Platten mit Tipps für die ersten Schritte auf der Slackline**
- **1 Platte zur freien Gestaltung** (Kunde stellt Druckdaten zur Verfügung oder Auswahl aus unseren Vorlagen)

**ERWEITERUNGS-SET:** es sind 2 Seiten-Platten im Preis enthalten:

- **je weiterer Block 1 Platte mit Tipps für Fitnessübungen und 1 weitere Platte zur freien Gestaltung** (Kunde stellt Druckdaten zur Verfügung oder Auswahl aus unseren Vorlagen)

**Slacklining. Für Dich.**

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.  
Konzentriere Dich dann auf den nächsten und Du wirst weit kommen.

**Grundposition**

1. Füße parallel zur Slackline
2. Knie leicht gebeugt
3. Hüfte, Oberkörper und Kopf aufrecht
4. Arme leicht gebeugt über Schulterhöhe
5. Blick nach vorn zum Ende der Strecke

**Aufsteigen**

Am einfachsten ist es zwischen der Mitte und dem Ende der Slackline aufzusteigen.  
Setze einen Fuß gerade auf die Slackline, von der Ferse zum großen Zeh.  
Schau am Ende der Slackline und drücke Dich mit einem Schwung nach oben.

**Ein-Bein-Stehen**

Bleibe mit leicht gebeugtem Knie auf diesem Fuß stehen.  
Nütze das andere Bein zum Ausgleichen.  
Nimm die Arme leicht gebeugt nach oben und mache mit diesen ebenfalls Ausgleichsbewegungen.  
Der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

**Zwei-Bein-Stehen**

Setze deinen freien Fuß leicht schräg hinter den anderen und stabilisiere damit die Slackline.  
Die Arme sind leicht gebeugt über Schulterhöhe und der Oberkörper ist aufgerichtet.  
Sobald Du Dich für 5-10 sec im Stehen auf der Slackline halten kannst, geht es mit den ersten Schritten los!

**Erste Schritte**

Erteste mit dem Fuß, vom großen Zeh bis zur Ferse, die Slackline vor Dir.  
Und erst, wenn die ganze Fußsohle aufgesetzt ist, verlagere Dein Körpergewicht auf das vordere Bein.  
Löse dann Deinen hinteren Fuß und ertaste erneut die Slackline.  
Balanciere Dich aus und wage den nächsten Schritt.

**Slackys Geheimtipps**

Erst stehen dann gehen!  
Beim Gehen: Erst ertasten, dann belasten!  
Zu Beginn zittert die Slackline, das ist normal. Bleibe dran und es wird verschwinden.

Helft Euch gegenseitig!  
Eine(r) auf der Line und eine(r) unterstützt vom Boden aus.  
Wenn die ersten Versuche nicht gleich gelingen, bleibe dran und schon bald wirst auch Du über die Slackline laufen!

**Ihre IDEE**

**Ihr SPONSOR**

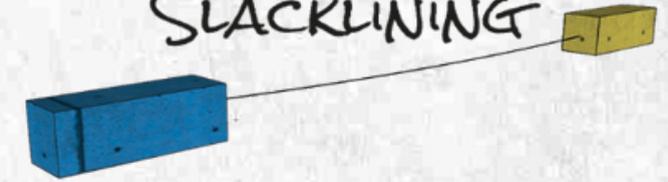
**Ihr PARTNER**

**Ihr PROJEKT**



16. Oberschule Leipzig

**BLOACS**  
SLACKLINING



**AUSZUG** aus  
unseren **PROJEKTEN**



Sportverein DJK Südwest Köln



Spielplatz Hermeskeiler Platz Köln