



ÜBUNGSKATALOG



SLACK

GET

FIT

Slackfit®

SLACKFIT ÜBUNGEN

EXCERCISE	PAGE
STRENGTH	
CROSS OVER LUNGE PISTOL SQUAT	3
ONE LEG SQUAT DIVER	4
CANDLEBELLY BUDDAH	5
ONLINE LUNGE SIDE LUNGE	6
DIPS..... DOG	7
FREE FALLHIP KILLER	8
STRONG MAN.....THE SWIMMER	9
ONE ARM PUSH UPTHORACIC TWISTER	10
BIM BAM..... SNAKE	11
SHIN TEASER SWINGING TABLE	12
THE WOBBLE TIGER	13
HEEL STRETCH SINGLE LEG STRETCH	14
SUSHI ROLL.....	15
ROLL UP..... ONLINE CRUNCH	16
MEAN BRIDGE LATERAL CRUNCH	17
SAFE LUNGES LATERAL LUNGES	18
SQUAT BOUNCY BOW	19
PLNK STAIRS..... PUSH UP	20
BRIDGING SIDE PLANKS	21
STANDING SCALE	22

EXCERCISE	PAGE
CARDIO	
JOGGING..... MOUNTAIN CLIMBER	23
BACK AND FORTH.....CRUNCH JUMP	24
GIBBON.....QUICK CROSS OVER	25
JUMP AND SURF..... JUMP AND TURN	26
PICK THE CHERRY..... SIDE JUMP	27
PLANK TWIST JUMPS.....SPILT JUMPS	28
MOBILITY	
PIRIFORMIS.....	29
ADDUCTORS..... THORACIC +LUMBAR FLEXION	30
THORACIC EXTENSION..... HANG THROUGH	31
HAMSTRINGSVENTRAL INCLUDING LEGS	32
HIP OPENER..... SPINE ROTATION	33
RHOMBOID MUSCLES..... ILIOPSOAS/QUADRICEPS	34
SWIPE..... VENTRAL CHAIN	35
TRICEPS..... CERVICAL SPINE/OCCIPUT	36
QUADRICEPS SERRATUS/LATISSIMUS	37
IT BAND..... GASTROGNEMII	38
ADDUCTORS 2.....	39
BALANCE	
BASIC STANCE..... PUSH UP	40
KNEE EXPOSURE..... WASH BOARD	41
HYPOTENUSE POWER NAP	42

KRAFT

CROSS OVER LOUNGE



ANFANGSPUNKT

Einbeinstand längs auf der Line, Spielbein 90° Flexion in Hüfte und Knie

BEWEGUNG

Spielbein berührt hinter dem Standbein auf der Gegenseite den Boden, ca. 90° Knieflexion im Standbein und wieder hoch

KNACKPUNKT

Die Beinachse des Standbeines muss gehalten werden, Knie darf nicht nach medial kippen, Belastung ist durchgehend auf dem Standbein

ZIEL

Stabilisierung der Beinachse

MUSKULATUR

M. gluteus medius+minimus, M. quadriceps femoris

PISTOL SQUAT



ANFANGSPUNKT

Einbeinstand längs auf der Line, Spielbein gestreckt, Oberschenkel parallel

BEWEGUNG

Oberkörper bleibt aufrecht während Standbein das Knie maximal beugt

ENDPUNKT

Spielbein in Endposition möglichst waagrecht

KNACKPUNKT

Gedehnte Ischios, Kraft kommt aus den Beinen nicht aus den Armen

ZIEL

Kräftigung der Beinmuskulatur in der vollen ROM

MUSKULATUR

M. quadriceps femoris, M. gluteus maximus



EINBEINIGE KNIEBEUGE



ANFANGSPUNKT

Die Beinachse des Standbeines muss gehalten werden, Knie darf nicht nach medial kippen, Belastung ist durchgehend auf dem Standbein

BEWEGUNG

Oberkörper bleibt aufrecht während Standbein das Knie maximal beugt

ENDPUNKT

Spielbein in Endposition möglichst waagrecht

ZIEL

Kräftigung der Beinmuskulatur in der vollen ROM

MUSKULATUR

M. quadriceps femoris, M. gluteus maximus

KNACKPUNKT

Gedehnte Ischios, Kraft kommt aus den Beinen nicht aus den Armen

TURMSPRINGER



ANFANGSPUNKT

Zehenballenstand quer auf der Slackline, eine Fußbreite Abstand zwischen den Füßen, Stäbe stützen locker vor der Line, Körper aufrecht.

BEWEGUNG

konzentrische Plantarflexion und exzentrische Dorsalexension im Sprunggelenk

ENDPUNKT

Zehenballenstand gestreckt auf der Line

ZIEL

Konzentrisch-/ Extzentrisches Training der Unterschenkelmuskulatur

MUSKULATUR

Triceps surae

KNACKPUNKT

Bewegung findet im OSG statt . Knie bleiben gesterckt, Line bleibt waagrecht. Kippen der Line weist auf Ausweichbewegung hin

KERZE



ANFANGSPUNKT

Rückenlage auf dem Boden, Gesäß am Slackrack, Beine strecken senkrecht zur Decke, Handflächen liegen auf der Slackline

BEWEGUNG

Druck auf die Handflächen geben, Gesäß anheben und die Wirbelsäule von unten nach oben aufrollen.

ENDPUNKT

Schulterblattstand, Beine stehen senkrecht, Hüfte fast gestreckt

ZIEL

Kräftigung des Schultergürtels, Bauchmuskulatur

MUSKULATUR

M. rectus abdominis, M triceps humeri, Rotatoren manschette

KNACKPUNKT

Beine bleiben senkrecht, Schulter Kraft+Mobilität,

BELLY BUDDHA



ANFANGSPUNKT

Rückenlage auf dem Boden, Kniekehlen liegen locker auf der Line, Fersen zusammen, Knie fallen nach außen. Arme sind nach nach vorne oben gestreckt

BEWEGUNG

Kinn auf die Brust, Wirbelsäule rollt nun Wirbel für Wirbel kontrolliert auf. Hände gehen zwischen den Knien durch

ENDPUNKT

Aufrollen bis der Unterste Wirbel Bodenkontakt verliert, dann wieder abrollen

ZIEL

Bauchmuskel Kräftigung, Zentrierung und Ansteuerung

MUSKULATUR

M. rectus abdominis

KNACKPUNKT

Ohne Schwung hoch kommen. durch die Hüft ABD/AR wird der Iliopsoas deaktiviert

ONLINE LUNGE



ANFANGSPUNKT

beide Füße stehen gerade auf der Line

BEWEGUNG

beide Knie kontrolliert beugen und strecken

ENDPUNKT

Knie setzt auf der Line auf, Balance finden und Stäbe kurz anheben

KNACKPUNKT

Oberkörper stabil und aufrecht halten

ZIEL

Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur, Schulung der Stabilität der Beinachse

MUSKULATUR

Mm. glutei, Mm. ischii, M. quadriceps femoris

SIDE LUNGE



ANFANGSPUNKT

Ein Fuß steht gerade auf der Line, der andere steht breit daneben auf dem Boden

BEWEGUNG

Standbein auf der Line beugt,

ENDPUNKT

Max. Kniebeugung des Standbeines, Gewicht voll auf der Line

ZIEL

Beinachsen Training, Kräftigung der Beinmuskulatur

MUSKULATUR

M. gluteus, M. quadriceps femoris, Mm. Ischii



KNACKPUNKT

Die Beinachse des Standbeines muss gehalten werden, Knie darf nicht nach medial kippen, Belastung ist durchgehend auf der ganzen Fußsohle des Standbeins verteilt

DIPS



ANFANGSPUNKT

Stütz rücklinks auf der Line, Fersen stehen Hüftbreit mit angewinkelten Beinen auf der Matte

BEWEGUNG

Ellbogen beugen, gleichzeitigschieben Hände nach vorne

ENDPUNKT

Gesäß berührt fast den Boden

ZIEL

Kräftigung Arm, Schultergürtelkontrolle

MUSKULATUR

M. triceps brachii

KNACKPUNKT

Schultern bleiben in Depression, Finger zeigen nach vorne, Gesäß möglichst nah am Slackrack heben und senken

DOG



ANFANGSPUNKT

Stütz quer auf der Line

BEWEGUNG

Knie richtung Ellbogen ranziehen und dann seitlich abspreizen

ENDPUNKT

Stütz mit einem Bein in Flex/ Abd/AR gebeugt

ZIEL

Stabilisierung Schulter, Körperspannung, Gesäßkräftigung

MUSKULATUR

M. rectus abdominus, M. obliquus internus und externus, M.gluteus medius und minimus

KNACKPUNKT

Schultern senkrecht über der Line, Körperspannung halten, das Becken während der Bewegung stabil halten

FREE FALL



ANFANGSPUNKT

Die Beinachse des Standbeines muss gehalten werden, Knie darf nicht nach medial kippen, Belastung ist durchgehend auf dem Standbein

BEWEGUNG

Die Beinachse des Standbeines muss gehalten werden, Knie darf nicht nach medial kippen, Belastung ist durchgehend auf dem Standbein

ENDPUNKT

Die Beinachse des Standbeines muss gehalten werden, Knie darf nicht nach medial kippen, Belastung ist durchgehend auf dem Standbein

ZIEL

Die Beinachse des Standbeines muss gehalten werden, Knie darf nicht nach medial kippen, Belastung ist durchgehend auf dem Standbein

MUSKULATUR

Die Beinachse des Standbeines muss gehalten werden, Knie darf nicht nach medial kippen, Belastung ist durchgehend auf dem Standbein

KNACKPUNKT

Schultern bleiben in Depression, Finger zeigen nach vorne, Gesäß möglichst nah am Slackrack heben und senken

HIP KILLER



ANFANGSPUNKT

Kniestand neben der Line, eine Handfläche berührt die Line, Spielbein seitlich ausgestreckt

BEWEGUNG

Spielbein hebt und senkt sich (Spielbein variationen einbauen wie z.B. Hüftflex), Rumpf ist stabil

ENDPUNKT

Spielbein maximal Abduziert

ZIEL

Kräftigung der Abduktoren und Rumpfkontrolle

MUSKULATUR

Abduktoren Spielbein und Standbein

KNACKPUNKT

Oberkörper, Becken und Standbein verlassen nicht die Frontalebene, Ferse zeigt nach hinten nicht nach unten!

STRONG MAN



ANFANGSPUNKT

Sitz auf der Line, Beine gestreckt

BEWEGUNG

Beine 90° Hüftbeugung halten, stützen und Gesäß von der Line abheben

ENDPUNKT

Stützende Schwebeposition halten

ZIEL

Kräftigung Bauch, Hüfte und Schultergürtel

MUSKULATUR

Schulter gürtel, M.iliopsoas, M. quadriceps femoris, Bauchmuskulatur

KNACKPUNKT

Balance zwischen Beindehnung und -kraft



THE SWIMMER



ANFANGSPUNKT

Bauchlage auf der Matte quer zur Line, Arme sind überkopf gestreckt und Hände ruhen auf der Line

BEWEGUNG

Körperspannung aufbauen, sodass nur nach Becken und Bauch aufliegen

ENDPUNKT

Jeweils diagonal ein Arm und ein Bein richtung Decke heben

ZIEL

Kräftigung dorsal, Körperspannung

MUSKULATUR

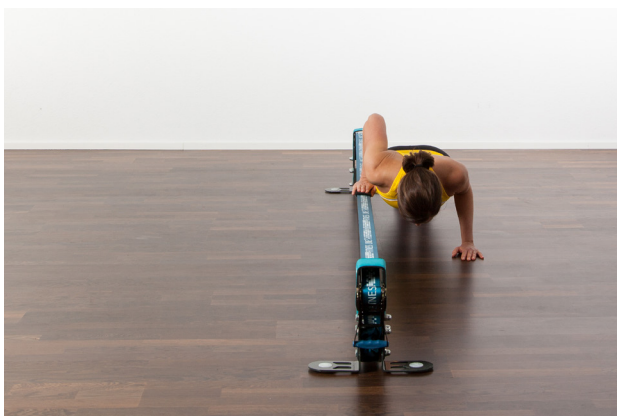
M. gluteus maximus, M. errector spinae, M. pectoralis

KNACKPUNKT

Nacken gerade halten, nicht über Beckenrotation ausweichen



ONE ARM PUSHUP



ANFANGSPUNKT

Stütz parallel zum Slackrack mit einer Hand auf der Line

BEWEGUNG

Arme beugen

ENDPUNKT

Schulter berührt fast die Slackline

ZIEL

Kräftigung Arme, Kräftigung ventrale Kette

MUSKULATUR

M. triceps brachii, M. Pectoralis, Bauchmuskulatur,

KNACKPUNKT

Rumpf und Beckenwaagrecht halten

BWS TWISTER



ANFANGSPUNKT

Bauchlage auf der Matte quer zur Line, Arme sind überkopf gestreckt und Hände ruhen auf der Line, Beine liegen in AR gespreizt

BEWEGUNG

Im Wechsel die Arme in Richtung Decke abduzieren und die Wirbelsäule aufrotieren, Kopf dreht mit

ENDPUNKT

deutliches Dehngefühl im Brustbereich, Das Becken soll nicht abheben

ZIEL

Kräftigung Rückenmuskulatur, Kräftigung Pectoralis,- Mobilisierung der BWS Rotation, Aktive Dehnung der Brustmuskulatur

MUSKULATUR

M. Pectoralis, M. erector spinae, Mm. obliquii abdomini

KNACKPUNKT

Das Becken bleibt am Boden verankert

BIM BAM



ANFANGSPUNKT

Stütz rücklinks auf der Line, Füße stehen Hüftbreit mit angewinkelten Beinen auf der Matte

BEWEGUNG

Ein Arm geht in maximale Elevation während die Hüfte komplett streckt

KNACKPUNKT

Stützende Schulter ist permanent senkrecht über der Line, limitierender Faktor = Beweglichkeit in Retraction

ZIEL

Schulter Mobilisierung und Stabilisierung, Mobilisierung vordere Kette, Kräftigung hintere Kette

MUSKULATUR

M.gluteus Maximus, M. erector spinae, Rotatorenmanschette

SNAKE



ANFANGSPUNKT

Seitstütz auf der Line mit permanentem Zug richtung Körpermitte, Arm streckt nach oben

BEWEGUNG

Arm wird horizontal adduziert, während Rumpfund Becken der Bewegung folgen und die Füße mitrotieren

ENDPUNKT

Einarmstütz, Bauch zeigt zum Boden

ZIEL

Kräftigung seittl. Bauchmuskulatur, Stabilisierung Schulter

MUSKULATUR

Rotatoren Manschette, sämtliche Bauchmuskulatur



KNACKPUNKT

Hüfte während der Drehung nicht beugen, Schulter bleibt senkrecht über der Line,

SHIN TEASER



ANFANGSPUNKT

Sitz vor der Line, Fersen stemmen gegen den Holm während Fußrücken sich in der Line einhängt. Hände stützen hinter dem Rücken

BEWEGUNG

Mit dem Fußrücken die Slacklinerichtung Knie ziehen

KNACKPUNKT

Kraft kommt aus der Schienbeinmuskulatur

ZIEL

Kräftigung der Schienbeinmuskulatur



MUSKULATUR

M. tibialis anterior , alle Dorsalextensoren

SWINGING TABLE



ANFANGSPUNKT

Stütz rücklinks auf der Matte, Fersen liegen Hüftbreit mit gestreckten Beinen auf der Line, Gesäß in der Luft

BEWEGUNG

Knie beugen und Hüfte streckt sich nach oben durch.

ENDPUNKT

Schultern sind maximal retrahiert

ZIEL

Mobilisierung und Stabilisierung Schulter, Kräftigung der dorsalen Kette

MUSKULATUR

M. gluteus maximus, M. triceps surae, Rotatoren Manschette, M. erector spinae



KNACKPUNKT

Finger zeigen nach hinten, limitierender Faktor = Beweglichkeit in Retraktion

THE WOBBLE



ANFANGSPUNKT

Stütz quer zur Line

BEWEGUNG

kleine Bewegung aus der Schulter Flex/Ext

KNACKPUNKT

Körperspannung halten während Schulter dynamisch hin und her bewegt. Stützpunkt ist hier gleichzeitig punktum mobile

ZIEL

Kräftigung der ventralen Kette, Koordination + Ansteuerung Schulter



MUSKULATUR

Ventrale kette, Schultergürtelmuskulatur, M. deltoideus, M. pectoralis, M. latissimus

TIGER



ANFANGSPUNKT

Stütz quer auf der Line, Knie ca. 90 Grad gebeugt

BEWEGUNG

mit geradem Rücken das Gesäß nach hinten ziehen

ENDPUNKT

Knie 10cm vom Boden abheben und Gewicht nach hinten verlagern, hinten 2-3 sec. Halten und die Line mit aller Kraft Richtung Bauch ran ziehen

ZIEL

Kräftigung der ventralen Kette, Schulterblatt Kontrolle



MUSKULATUR

ventrale Kette, M. latissimus

HEEL STRETCH



ANFANGSPUNKT

Stütz quer zur Line, ein Bein gestreckt in der Luft, Schultern über der Line

BEWEGUNG

Standbein geht von Plantarflexion in die Dorsalextension

ENDPUNKT

Endgradige Dorsalextension im OSG

ZIEL

Rumpfstabilisierung, konzentrisch-exzentrisches-Wadentraining, Schulter Sabilisierung

MUSKULATUR

M. triceps surae, M. rectus abdominis, Mm. obliquii internus et externus

KNACKPUNKT

Körperspannunghalten um das Becken nicht abkippen zu lassen, Armspannung in extension halten

FORMEL 1 FAHRER



ANFANGSPUNKT

Rückenlage auf der Line, Hände stützen breit am Boden, Beine in Tabletopposition

BEWEGUNG

Kinn auf die Brust, Beine im Wechsel nach vorne strecken

ENDPUNKT

Fersen gehen richtung Line

ZIEL

Bauchkräftigung, Zentrierung, Balancefähigkeit

MUSKULATUR

M. rectus abdominis, M. transversus abdominis, M. Iliopsoas

KNACKPUNKT

Nur soweit mit den Beinen tief gehen, dass die LWS nicht in die Lordose fällt

SUSHI ROLLE



ANFANGSPUNKT

Stütz quer auf der slackline

BEWEGUNG

Körper bleibt in einer Linie und rotiert um die eigene Achse, dabei greifen die Hände immer um

ENDPUNKT

nach einer 360° Drehung gehts wieder zurück

ZIEL

Rumpfspannung, Schulterstabi, Schultermobilisierung, Körpergefühl

MUSKULATUR

Schultermuskulatur global, Aufrichtende Muskulatur

KNACKPUNKT

Kontrolliert und langsam bewegen um sicher zu greifen, Hüfte nicht einknicken lassen, Schultern bleiben immer über der Linie



MEAN BRIDGE



ANFANGSPUNKT

Ein Fuß und halbes Gesäß auf der Line, ipsilateraler Arm zeigt Richtung Decke, contralateraler Arm stützt unter der Schulter auf dem Boden, zweites Bein gestreckt parallel zum Slackrack

BEWEGUNG

Becken wird nach oben gedrückt

ENDPUNKT

Hüfte ist gestreckt und das Becken waagrecht



ZIEL

Rumpfkraftigung, Schulterstabilisierung, Körperkontrolle, Beinachsentraining

MUSKULATUR

Mm. Obliqui abdomini, M. gluteus maximus, Rotatorenmanschette, M. erector spinae

KNACKPUNKT

Die Kontrolle über das Becken um es nicht abkippen zu lassen

LATERAL CRUNCH



ANFANGSPUNKT

Rückenlage auf Matte quer zur Line, Knie 90° angewinkelt auf die Seite gelegt, Füße hängen sich unter der Slackline ein, Arme strecken nach vorne oben

BEWEGUNG

Oberkörper rollt Wirbel für Wirbel auf

ENDPUNKT

Unterer Rücken hat Mattenkontakt verloren

ZIEL

Kraftigung der schrägen Bauchmuskulatur, selektive Ansteuerung der Bauchmuskulatur

MUSKULATUR

Mm. Obliqui abdomini, M. quadratus lumborum

KNACKPUNKT

Aufrollen! nicht wie ein Brett hochkommen



ROLL UP



ANFANGSPUNKT

Rückenlage auf dem Boden quer zur Line, Knie 90° gebeugt, Füße unter der Line eingehakt, Arme strecken über Kopf

BEWEGUNG

Arme gehen Richtung Decke, gleichzeitig rollt der Rücken Wirbel für Wirbel auf

ENDPUNKT

Rücken hat keinen Bodenkontakt mehr Arme stehen senkrecht

Bauchmuskelaufbau, -ansteuerung

MUSKULATUR

M. rectus abdominis

ONLINE CRUNCH



ANFANGSPUNKT

Rückenlage auf der Line, Füße stehen auf dem Boden, Hände sind Richtung Knie ausgestreckt

BEWEGUNG

Oberkörper rollt Wirbel für Wirbel auf

KNACKPUNKT

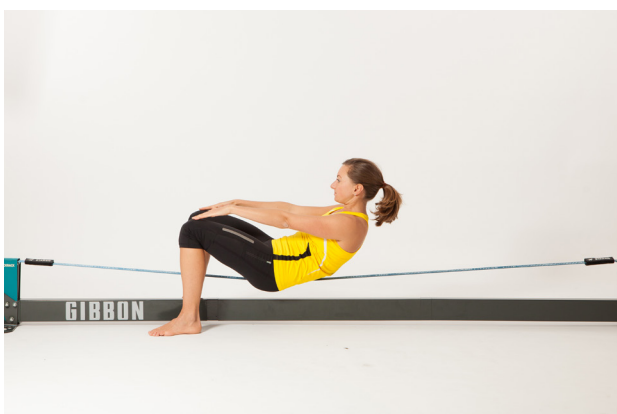
Die Beinachse des Standbeines muss gehalten werden, Knie darf nicht nach medial kippen, Belastung ist durchgehend auf dem Standbein

ZIEL

anfangspunkt

MUSKULATUR

anfangspunkt



SAFE LUNGES



ANFANGSPUNKT

Ein Fuß steht gerade auf der Line, der andere im Ausfallschritt dahinter auf dem Boden

BEWEGUNG

beide Knie kontrolliert beugen und strecken

ENDPUNKT

Knie setzt fast auf dem Boden auf, Balance finden und Stäbe kurz anheben

KNACKPUNKT

Oberkörper stabil und aufrecht halten, Beinachse halten, Oberkörper fährt senkrecht auf und ab, Standbeinknie bewegt sich nicht im Raum

ZIEL

Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur, Schulung der Stabilität der Beinachse

MUSKULATUR

Mm. glutei, Mm. ischii, M. quadriceps femoris

QUER LUNGES



ANFANGSPUNKT

Einbeinstand vor der Line auf dem Boden, Fußrücken des Spielbeines liegt auf der Line und drückt in Knieextension, Hände im Nacken, Rumpf aufrecht

BEWEGUNG

Standbein beugt und streckt

ENDPUNKT

Spielbeinknie berührt fast den Boden

ZIEL

Beinkräftigung, Balance, Beinachsentraining

MUSKULATUR

M. quadriceps femoris, Mm. ischii, M. quadratus lumborum, Mm. glutei maximus und minimus

KNACKPUNKT

Rumpfkontrolle, Beinachse im Standbein halten, Becken nicht abkippen lassen

SQUAT



ANFANGSPUNKT

Schulterbreiter Stand, Fußspitzen zeigen nach vorne

BEWEGUNG

Knie langsam beugen und strecken

ENDPUNKT

Knie so weit wie möglich beugen

ZIEL

Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur, Beinachsentraining

MUSKULATUR

M. gluteus maximus, M. quadriceps femoris, Mm. ischii

KNACKPUNKT

Rücken gerade, Beinachse halten



BOUNCY BOW



ANFANGSPUNKT/ENDPUNKT

Auf dem Rücken liegen mit der Wade auf der Line

BEWEGUNG

Arme aktive dynamisch auf und ab bewegen

KNACKPUNKT

Gesäß fest anspannen

ZIEL

Tiefenstabilisierung der Rückenmuskulatur

MUSKULATUR

M. erector spinae, M. Gluteus maximus, Mm. ischii



PLANK TREPPE



ANFANGSPUNKT/ENDPUNKT

Unterarmstütz quer zur Line, Oberschenkel liegen auf der Line

BEWEGUNG

abwechselndes hochdrücken in den Stütz, danach wieder absteigen in den Unterarmstütz

KNACKPUNKT

Rumpfspannung halten

ZIEL

Armkräftigung, Schultergürtel stabilisierung, Rumpfspannung

MUSKULATUR

M. triceps brachii, ventrale Kette

LIEGESTÜTZ



ANFANGSPUNKT

Stütz auf der Line, Schulter über dem Handgelenk

BEWEGUNG

Ellenbogen eng am Körper beugen und strecken

ENDPUNKT

Ellenbogen ca. 90 Grad gebeugt

ZIEL

- Kräftigung der Schulter-, Brust-, Arm- und Bauchmuskulatur

MUSKULATUR

M. triceps brachii, M. pectoralis, Rotatorenmanschette, ventrale Kette

KNACKPUNKT

Schulter bleibt immer über dem Handgelenk, Bauch und Gesäß anspannen



BRIDGING



ANFANGSPUNKT

Rückenlage quer zur Line, Fersen stehen auf der Line

BEWEGUNG

Becken richtung Decke heben

KNACKPUNKT

,Fersen richtung Gesäß ran ziehen, Becken nicht absacken lassen

ZIEL

Kräftigung hintere Kette

MUSKULATUR

M. gluteus maximus, Mm. ischii, M. errector spinae

SIDE PLANK



ANFANGSPUNKT

Seitunterarmstütz quer zum Slackrack, Sprunggelenke liegen auf der Line

BEWEGUNG

heben und senken des Beckens

ENDPUNKT

gestreckte waagrechte Körperposition

ZIEL

Kräftigung der Seitlichen Rumpf- und Beinmuskulatur, Schulterstabi

MUSKULATUR

Seitliche Kette, Rotatoren Manschette



STANDWAAGE



ANFANGSPUNKT

einen Fuß gerade auf die Line setzen
ein Bein aktiv Anheben

BEWEGUNG

Oberkörper nach vorn bewegen, Bein nach hinten strecken

ENDPUNKT

Standwaage

ZIEL

Schulung des Gleichgewichtes
Stabilisierung der Hüfte

MUSKULATUR

Mm. glutei, Mm Ischii, M. quadriceps femoris

KNACKPUNKT

Knie leicht gebeugt halten, Rücken gerade, Bauch fest,
Becken waagrecht



KARDIO

JOGGER



ANFANGSPUNKT

stabiler Stand, ein Fuß zentral auf der Line

BEWEGUNG

dynamisch springend die Füße auf der Line abwechseln

ENDPUNKT

Die Beinachse des Standbeines muss gehalten werden, Knie darf nicht nach medial kippen, Belastung ist-durchgehend auf dem Standbein

ZIEL

Training des Herz-Kreislaufsystems, Verbesserung der Koordination, Gewebepflege

KNACKPUNKT

das Körpergewicht immer auf den Fuß verlagern der auf der Line aufsetzt



MOUNTAIN CLIMBER



ANFANGSPUNKT

Liegestützposition

BEWEGUNG

im Stütz im Wechsel die Knie nach vorn bewegen

ENDPUNKT

Liegestützposition, ein Bein zur Brust ran gezogen

ZIEL

Training des Herz-Kreislaufsystems, Stabilisierung der kompletten ventralen Kette mit Schwerpunkt Bauch und Schultermuskulatur

KNACKPUNKT

Schultern und Rumpf stabil halten, Schultern bleiben immer über den Handgelenken



VOR-ZURÜCK



ANFANGSPUNKT/ENDPUNKT

stabiler Stand, ein Fuß zentral auf der Line

BEWEGUNG

über die Line vor und zurücksteigen, Arme dabei hoch und runter

KNACKPUNKT

nicht stolpern, Standbeinstabilität, Herzkreislauf aktivierung

ZIEL

Koordinationstraining, Herzkreislauftraining, funktionelle Beinachsenstabilisierung

CRUNCH JUMP



ANFANGSPUNKT

Stütz quer zur Line

BEWEGUNG

Füße springen vor und zurück

ENDPUNKT

Stütz mit angehockten Beinen

ZIEL

HerzKreislauftrauftraining, Gewebepflege



KNACKPUNKT

das Körpergewicht immer auf den Schulter, Schwung der Line zumachen

GIBBON



ANFANGSPUNKT

Hocke vor der Slackline, Line seitlich greifen

BEWEGUNG

Mit den Beinen abspringen, Arme stützen kurz in der Hocke landen

KNACKPUNKT

Nach jedem Sprung Gesäß wieder tief

ZIEL

HerzKreislauf Anregung

MUSKULATUR

M Quadriceps femoris

QUICK CROSS OVER



ANFANGSPUNKT

ein Fuß steht längs auf der Line und gibt voll Druck

BEWEGUNG

Spielbein tipt rechts und links von der Line im Wechsel

ZIEL

HerzKreislaufanregung, Zentrierung

MUSKULATUR

M Quadriceps femoris



JUMP AND SURF



ANFANGSPUNKT

Stand vor der Slackline

BEWEGUNG

aktiv vom Boden auf die Line springen, kurz „Surfen“ und dann wieder zurück auf den Boden springen

ENDPUNKT

Squatposition mittig auf der Line

KNACKPUNKT

Impulse müssen vom Knie abgefangen werden, zentral auf der Line landen

ZIEL

Kontrolle über die Line, Plyotraining, Körperkontrolle

JUMP AND TURN



ANFANGSPUNKT

Stand neben der Slackline

BEWEGUNG

beidbeiniger Sprung auf die Line mit 90° Drehung

ENDPUNKT

Squatposition mittig auf der Line

ZIEL

Kontrolle über die Line, Plyotraining, Körperkontrolle



KNACKPUNKT

richtige Dosierung von Sprung und Drehung

PICK THE CHERRIE



ANFANGSPUNKT

ein Fuß auf der Line

BEWEGUNG

Arme zum Schwungnehmen nach oben und mit Standbein von der Line abdrücken, Fuß wechsel und auf der anderen Seite landen

KNACKPUNKT

Fuß Stabilität beim Absprung und Landung,

ZIEL

HerzKreislauf Anregung, Gewebetraing, Koordination

HOCKSPRUNG



ANFANGSPUNKT

Hände greifen die Line beide Füße neben der Line gehockt

BEWEGUNG

Hocksprung über die Line

ENDPUNKT

Die Beinachse des Standbeines muss gehalten werden, Knie darf nicht nach medial kippen, Belastung ist durchgehend auf dem Standbein

ZIEL

HerzKreislauf Anregung, Schulterstabilisation

MUSKULATUR

M. Quadriceps femoris, Schultergürtelmuskulatur

KNACKPUNKT

Arme und Schultern Stabil

PLANK TWIST JUMP



ANFANGSPUNKT

Stützposition quer auf der Line

BEWEGUNG

Beine werden springend seitlich angehockt, wieder gestreckt und zur anderen Seite angehockt, wieder gestreckt

KNACKPUNKT

Schultern bleiben senkrecht über der Line, wipende Energie aus der Line nutzen

ZIEL

HerzKreislauf Anregung, Schulterstabilisation



SPILT JUMP



ANFANGSPUNKT

Stützposition quer auf der Line

BEWEGUNG

Sprung mit den Beinen nach vorne, dabei Bein spreizen

ENDPUNKT

Squatposition vor der Line

ZIEL

HerzKreislauf Anregung, Koordination, Bein kräftigung



KNACKPUNKT

am Endpunkt Gesäß tief und Rücken gerade

MOBILITÄT

PIRIFORMIS



ANFANGSPUNKT

Sitz auf der Line, Line verläuft schräg über das Gesäß, parallel zur OS Sacrum Kante

BEWEGUNG

Leichts hin und her rollen über den schmerzhaften Piriformis Muskel

ENDPUNKT

Entspannung der Struktur

ZIEL

Piriformis Detonisierung



ANFANGSPUNKT

Knien vor der Line, das zu dehnende Bein mit Ferse auf die Slackline stellen

BEWEGUNG

Bein in die Flex/ABD/AR fallen lassen

ENDPUNKT

deutlicher Dehnreiz im Gesäß

ZIEL

Piriformis Dehnung



ADDUKTOREN



ANFANGSPUNKT

Knien neben der Line . Bein gestreckt in Abduktion auf der Line

BEWEGUNG

Oberkörper neigt sich zur Slackline

ENDPUNKT

deutlicher Dehnreiz in den Adduktoren

ZIEL

Dehnung Adduktoren

KNACKPUNKT

Körper bleibt in der Frontalebene, nicht über Hüft AR ausweichen

BWS+LWS FLEX



ANFANGSPUNKT

Langsitz vor der Line, Füße stemmen gegen Holm , Hände greifen die Line

BEWEGUNG

Rücken maximal beugen, und durch Zug der Arme verstärken

ENDPUNKT

Flexionsende der Wirbelsäule

ZIEL

Wirbelsäulen mobilisation



KNACKPUNKT

Beine leicht anbeugen um nicht durch Ischios begrenzt zu werden

BWS EXT



ANFANGSPUNKT

Sitz vor der Line, auf Schulterblatthöhen gegen die Line lehnen

BEWEGUNG

Ws in Extension über die Line hängen

ENDPUNKT

am Endpunkt der Bewegung noch nach Links und rechts rotieren

ZIEL

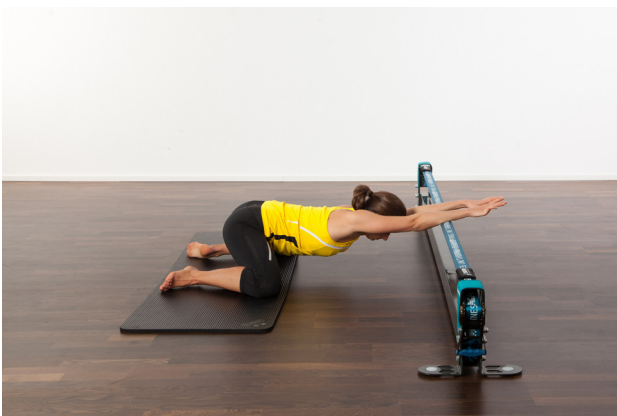
WS Mobilisierung in EXT



KNACKPUNKT

richtig hängen lassen, Option die Übung wippend zu machen

VENTRAL UND RUMPF ROTATION



ANFANGSPUNKT

grätschend vor der Line Knien, Arme ruhen auf der Line

BEWEGUNG

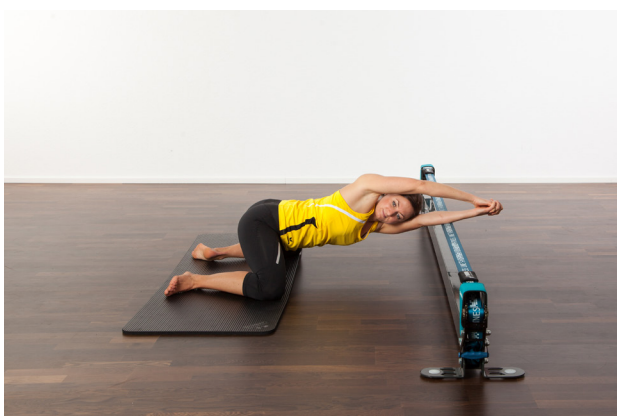
Sternum richtung Boden absacken lassen, als Variante: Rumpfrotation mit einbauen

ENDPUNKT

Dehngefühl im Ventralen Rumpf-, Brust-, Armbereich

ZIEL

Ventrale Mobilisation



ISCHIOS



ANFANGSPUNKT

Knien vor der Line, eine Ferse steht auf der Line, Bein ist leicht gebeugt

BEWEGUNG

Oberkörperlehnt vor bis Zug in den Ischios spürbar ist

ENDPUNKT

Nun Ferse ran ziehen um Dehnung zu intensivieren



ANFANGSPUNKT

Sitzen auf der Line, ein Bein kniet hinter der Line das andere ist nach vorne gestreckt. Line verläuft vor dem Sitzbeinhöcker des gestreckten Beins

BEWEGUNG

das gestreckte Bein in AR und IR rollen

ENDPUNKT

Verspannte Bereiche am Ansatz der Ischios sollten deutlich spürbar sein und langsam nachlassen

VENTRAL MIT BEINEN



ANFANGSPUNKT

Knien vor der Line, Füße sind in der Line eingehängt

BEWEGUNG

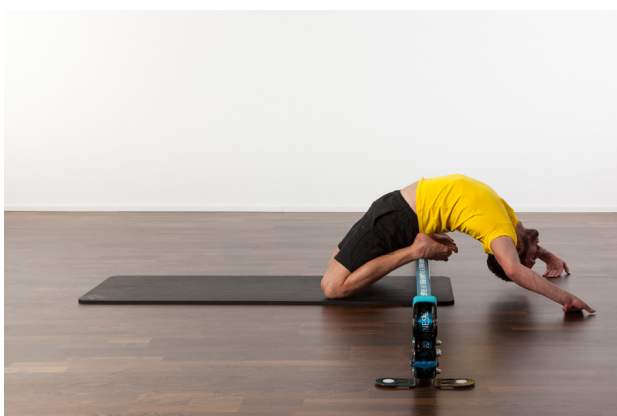
Becken schub nach vorne, während sich der Oberkörper nach hinten lehnt

ENDPUNKT

Starke Dehnung im ventralen Bereich der Oberschenkel

ZIEL

Dehnung der Beinvorderseite und ventralen Fascien



HIP OPENER



ANFANGSPUNKT

Prinzenstand vor der Line, hinterer Fuß ist in die Line eingehängt, Hände im Nacken

BEWEGUNG

Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein, Becken kippung nach dorsal, hinterer Fuß gibt Druck auf die Line zur intensivierung

ENDPUNKT

deutliches Dehgefühl im Oberschenkel-/Leistenbereich

ZIEL

M. Iliopsoas Dehnung und Mobilisierung der ventralen Kette



WS ROT IN AUFRICHTUNG



ANFANGSPUNKT

Gegrätschter Sitz vor der Line, Füße stemmen gegen Holm, eine Hand greift Line, die andere im Nacken

BEWEGUNG

Arm Zieht an der Line, Aufrichtung der Wirbelsäule, Wirbelsäule rotiert, sodass Ellbogen nach hinten zeigt

ENDPUNKT

Endpunkt der WS - Rotation

ZIEL

Mobilisierung der WS - Rotation, Aufrichtung

RHOMBOIDEN



ANFANGSPUNKT

Stand vor der Line, Vorbeuge, Hände greifen die Line

BEWEGUNG

Rücken aufrollen, Arme lang machen, Slackrackgewicht Übt Zug auf Rhomboiden aus

ENDPUNKT

Zug zwischen Schulterblättern ist spürbar

ZIEL

Detonisierung der Schulterblattmuskulatur

ILIOPSOAS / QUADRICEPS



ANFANGSPUNKT

Ausfallschritt parallel zur Line, vorderer Fuß auf der Line, hinteres Knie auf dem Boden, Gewicht ist auf dem vorderen Fuß

BEWEGUNG

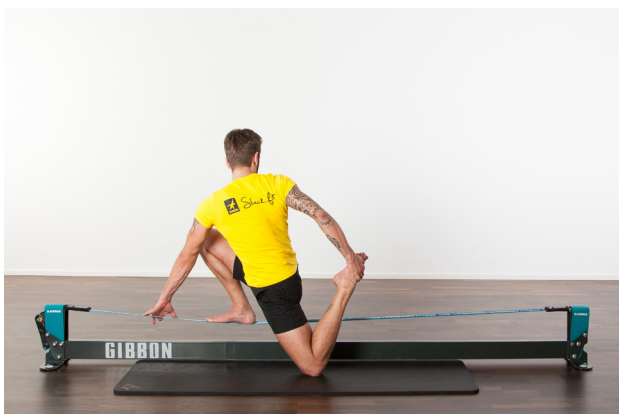
Hand auf der Rackseite greift nun hinten rum den contralateralen Fußrücken, Oberkörper rotiert mit

ENDPUNKT

Bewegungsende, deutliche Dehnung im Oberschenkel-/Leistenbereich

ZIEL

Mobilisierung, Dehnung



MUSKULATUR

M. iliopsoas / M. quadriceps femoris

SWIPE



ANFANGSPUNKT

Knie vor der Line, Hände greifen die Slider

BEWEGUNG

Brustbein geht tief in Richtung Line, gleichzeitig streckt ein Arm entlang der Line

ENDPUNKT

zur Intensivierung rotiert der Körper nun weg vom Arm

ZIEL

Dehnung und Mobilisierung der Schulter



MUSKULATUR

M.pectoralis

VENTRALE KETTE



ANFANGSPUNKT

Ausfallschritt, vordere Ferse auf der Line, contralateraler Arm greift die Line der andere streckt nach oben

BEWEGUNG

der ganze Körper wippt mit Schwung von der Line auf und ab, der Freie Arm bewegt in die Gegenrichtung auf und ab

ENDPUNKT

dynamische Bewegung, beide Seiten

ZIEL

Aufwärmen und Lockern der vorderen Kette

TRICEPS



ANFANGSPUNKT

Seitlage quer zur Line, eine Hand stützt am Boden, der andere Arm liegt mit dem Triceps auf der Line

BEWEGUNG

Humerus rotiert um eigene Achse hin und her

ENDPUNKT

wenn eine Lockerung spürbar ist

ZIEL

Muskelpflege und Lockerung



MUSKULATUR

M. triceps brachii

HWS / OCCIPUT



ANFANGSPUNKT

Rückenlage quer zur Line, Schädelansatz ruht auf der line, Körper ist entspannt

BEWEGUNG

Kopf rollt von links nach rechts auf der Line

ENDPUNKT

Druck lässt nach

ZIEL

Detonisierung der ansätzenden Muskulatur



MUSKULATUR

M. trapezius, Mm. recti capiti, M. longissimus capiti

QUADRICEPS



ANFANGSPUNKT

Unterarmstütz quer zur Line, Oberschenkel liegen auf der Line

BEWEGUNG

Femur rotiert um eigene Achse

ENDPUNKT

Nachlassen der Spannung

ZIEL

Detonisierung des Quadriceps, Muskelpflege



MUSKULATUR

M. quadriceps femoris

SERRATUS / LATISSIMUS



ANFANGSPUNKT

Seitlage quer auf der Line, Auflagepunkt, Serratusbereich

BEWEGUNG

Oberkörper rollt auf der Line hin und her

ENDPUNKT

Nachlassend der Spannung

ZIEL

Gewebepflege



MUSKULATUR

M. Serratus, Seitliche Rumpffascie

TRACTUS ILIOTIBIALIS



ANFANGSPUNKT

Seitlage quer auf der Line , Auflage punkt ist der Tractus iliotibialios

BEWEGUNG

vor und zurückrollen um die Körperachse

ENDPUNKT

Nachlassen der Spannung

ZIEL

Detonisierung des Tractus



GASTROGNEMII



ANFANGSPUNKT

Sitz vor der Line, Beine überkreuzt, untere Wadenmuskelbauch liegt auf der Line

BEWEGUNG

Rollen der Wade von rechts nach links

ENDPUNKT

Nachlassen der Spannung,

ZIEL

Detonisierung der Wade, Muskelpflege

VARIATION

Beide Seiten, zur Verstärkung Becken heben

ADDUKTOREN



ANFANGSPUNKT

Unterarmstütz parallel zur Line, ein Bein liegt abduziert mit der Innenseite auf der Line, schrittnah

BEWEGUNG

Bein rotiert um die Femur

ENDPUNKT

Nachlassen der Spannung

ZIEL

Detonisierung des Muskels, Gewebepflege



MUSKULATUR

Mm. adductori

BALANCE

BASIC STANCE



ANFANGSPUNKT

Fuß gerade auf die Line setzen, Arme strecken, Ellenbogen sind locker gebeugt

BEWEGUNG

Versuchen so lange wie möglich auf einem Bein zu balancieren

ENDPUNKT

sicher absteigen

ZIEL

bessere Balance



KNACKPUNKT

Blick an das Ende der Line, Knie immer leicht gebeugt, Arme aktiv aber locker halten

POWER NAP



ANFANGSPUNKT

Rückenlage auf der Line, Arme sichern breit, Beine liegen überkreuzt

BEWEGUNG

Augen zu, Atmung wird flach, Schulterblätter sinken richtung Boden ab

ENDPUNKT

mind. 5 mins verweilen damit Körper „loslässt“

ZIEL

Entspannung, Zentrierung, Körperwahrnehmung



KNEE EXPOSURE



ANFANGSPUNKT

quer auf der Line knien, Stäbe geben Sicherheit

BEWEGUNG

Balance finden und Stäbe abheben

ENDPUNKT

Sicher absteigen

ZIEL

Balance verbessern, Körperwahrnehmung schulen



KNACKPUNKT

Rumpf-/Hüftkoordination

WASCHBRETT



ANFANGSPUNKT

Sitz quer auf der Line, Line verläuft zwischen Steißbein und den Sitzbeinhöckern, Beine sind angewinkelt

BEWEGUNG

Oberkörper zurück lehnen und Beine abheben, Arme und Beine dienen der Balance

ENDPUNKT

10 sek

ZIEL

Verbesserung der Balance, Bauchkräftigung



MUSKULATUR

M. rectus abdominis, M. iliopsoas

KNACKPUNKT

möglichst wenige Impulse an die Line geben

HYPOTENUSE



ANFANGSPUNKT

Diagonaler Stützauf der Line, Arm und Bein sind leicht gebeugt

BEWEGUNG

freies Bein wird nach hinten gestreckt, nun hebt der freie Arm vom Boden ab

ENDPUNKT

spiele mit der Balance

ZIEL

Verbesserung der Balance, Kräftigung der ventralen Muskulatur, Schulterstabilisierung

KNACKPUNKT

beide Seiten, dynamisches Balancieren

