

BEKÜLDŐ
Tobias

ON
2011.10.07

★ ★ ★ ★ ★
0% / 8 Stimmen

Slackline



A slackline, vagy más néven slackline-ozás egy divatos sportág, amely a hegymászó körökből fejlődött ki. Egy enyhén rugalmas szalagot feszítenek ki kissé a talaj felett, majd azon egyensúlyoznak.

Alapok

A slackline egy két rögzített pont között, közvetlenül a talaj felett kifeszített szövetpánt. A slackliner a pánton egyensúlyozik, hasonlóan egy kötéltáncoshoz. Mivel a slackline enyhén rugalmas anyagból készül, a slackliner lába alatt folyamatosan mozog. Ezáltal az egyensúlyozás sokkal dinamikusabb, mint egy szilárd felületen lenne. A slackline-t általában 70 cm-nél alacsonyabban feszítik ki a talaj felett, így a sérülésveszély viszonylag alacsony. (Ennek ellenére óvatosságra van szükség.)

Alapvető irányelvek:

- A slackline nagy terhelést jelent az anyag számára. Ezért – akárcsak a hegymászó felszerelés esetében – ügyelni kell arra, hogy óvatosan és megfelelően kezeljük.
- A sérült felszerelést cserélje ki.
- Használja a slackline-t a gyártó utasításainak megfelelően.
- Ha fákat használunk rögzítési pontként, a fakérget védeni kell. Például tegyünk egy darab szőnyeget vagy lábtörlőt a fa és a heveder közé.
- Mindig úgy lépjen fel a slackline-ra, hogy a lábai a kötél irányába nézzenek. Ha a lábai keresztben állnak a kötélen, nagy a kockázata annak, hogy a feje hátsó részére esik, ami szinte lehetetlenné teszi a zuhanás megfékezését.
- A kötél közepén a kötélnek legalább 10 cm-rel a talaj felett kell lennie, amikor valaki rajta áll.

A Wikipédián további információk találhatók a slackline- ról általában.

Játék- és alkalmazásötletek

- Állítsd fel egy kempingben „állandó attrakcióként”, amely végig ott marad
- Verseny: Ki tud a legtöbb lépést megtenni? Ki tud a leghosszabb ideig a slackline-on maradni?
- „Fight the Line”: Két ember egyszerre sétál a slackline-on; az nyer, aki tovább marad rajta (csak tapasztalt felhasználók számára ajánlott).

Hogyan tanuljunk

Amikor először próbálsz sétálni a slackline-on, a lábaid általában elég erősen „ingadoznak”. Az első cél az, hogy képes legyél mozdulatlanul állni a slackline-on. A legjobb módszer a kezdéshez az, ha rálépsz a kötélre, és eleinte egyáltalán nem próbálsz sétálni, hanem csak a lehető legstabilabban egyensúlyozol egy helyen. Kezdetben a legjobb, ha a kötél végétől körülbelül 2 méterre lépünk rá. Ott a legkönnyebb. Ha mindkét lábbal a kötélen állunk, a remegés általában kevésbé észrevehető. Ha csak egy lábbal állunk rajta, több lehetőségünk van a súlyáthelyezésre és az egyensúlyozásra. Mindkettőt érdemes gyakorolni, mert a járás nem más, mint hogy néha egy lábon, néha két lábon állsz a vonalon (és közben a testedet egy irányba mozgatod :-).

Már fél óra gyakorlás után (és többszöri felállás után) is észre fogod venni a valódi fejlődést!

Miután megtanultad, hogyan kell egy és két lábon „a helyeden állni”, elkezdhetsz sétálni. A legjobb, ha kis lépéseket teszel (az egyik lábad a másik elé), és közben folyamatosan újra és újra beállítod az egyensúlyodat.

A gyakorlással viszonylag gyorsan jön az előrelépés. Először 2 lépést fogsz tudni tenni, aztán 3-at, majd 4-et, és végül végig fogod sétálni az egész slackline-t anélkül, hogy leessenél.

Ha egyszerre több mint 30 percet edzel, az általában nem segít sokat, mert csökken a koncentrációd. Sokkal hatékonyabb, ha több napon át egymás után gyakorolsz.

Az is segíthet, ha a tekintetedet egy pontra rögzíted, és a lábaiddal tapintod ki az utat a slackline-on. Így könnyebb megtartani az egyensúlyt.

Slackline-fotók







Fotó:
Minden kép: Tobias Gafafer

Weitere Informationen

Kategóriák
Játékok és foglalkozások

Címkék
Egyensúly

Kor
Nincsenek elérhető adatok.

A résztvevők száma
1–20

Biblia
Ez az információ hiányzik.

Időtartam
Nincsenek elérhető adatok.

Anyag
Rengeteg munka

Fájl letöltés
Nincs fájl letöltés

KI Generierter Inhalt
Tartalom
Kategóriák
Címkék
Kor
A résztvevők száma
Biblia
Időtartam
Anyag

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/hu/wiki/art/slackline