

PATEIKĖ
Tobias

ON
2011-10-07

★ ★ ★ ★ ★
0% / 8 Stimmen

Slackline



„Slackline“ arba „slackline“ – tai madinga sporto šaka, kilusi iš laipiojimo bendruomenės. Šiek tiek virš žemės įtempiama lengvai tampri juosta, kad vėliau būtų galima ant jos išlaikyti pusiausvyrą.

Pagrindai

Slackline – tai audinio juosta, ištempta tiesiai virš žemės tarp dviejų fiksuotų taškų. Ant jos reikia išlaikyti pusiausvyrą, panašiai kaip lynų vaikščiojimo meistras. Kadangi slackline pagaminta iš šiek tiek elastingos medžiagos, ji nuolat juda po slacklinininko kojomis. Dėl to pusiausvyros išlaikymas tampa daug dinamiškesnis nei ant kieto paviršiaus. Slackline paprastai įtempiama mažiau nei 70 cm virš žemės, todėl sužalojimo rizika yra palyginti maža. (Vis dėlto rekomenduojama elgtis atsargiai.)

Pagrindinės gairės:

- Slackliningas kelia didelę apkrovą medžiagai. Todėl, kaip ir su laipiojimo įranga, reikia elgtis atsargiai ir tinkamai.
- Pakeiskite bet kokią pažeistą įrangą.
- Naudokite slackline taip, kaip nurodo gamintojas.
- Jei kaip tvirtinimo taškai naudojami medžiai, būtina apsaugoti medžio žievę. Pavyzdžiui, tarp medžio ir tvirtinimo diržo padėkite kilimėlio gabalėlį arba durų kilimėlį.
- Ant slackline visada lipkite kojomis, nukreiptomis į virvės kryptį. Jei kojos bus išskirtos skersai virvės, kyla didelė rizika nukristi ant galvos užpakalio, o tokiu atveju beveik neįmanoma sušvelninti kritimo.
- Linijos viduryje, kai ant jos stovi žmogus, ji turi būti bent 10 cm virš žemės.

„Wikipedia“ pateikia daugiau informacijos apie slacklíningą apskritai.

Žaidimų ir programėlių idėjos

- Įrengti stovyklavietėje kaip „nuolatinę atrakciją“, kuri veiks visą laiką
- Varžybos: Kas gali žengti daugiausia žingsnių? Kas ilgiausiai išsilaikys ant slackline?
- „Kova ant virvės“: du žmonės eina ant slackline vienu metu; laimi tas, kuris išsilaiko ilgiau (tinka tik patyrusiems vartotojams).

Kaip mokytis

Kai pirmą kartą bandote eiti ant slackline, kojos paprastai gana smarkiai „svyruoja“. Pirmasis tikslas – sugebėti stovėti ant slackline nejudant. Geriausia pradėti užlipus ant virvės ir iš pradžių visai nebandyti eiti, o tiesiog kuo stabiliau išlaikyti pusiausvyrą vienoje vietoje. Pradžiai geriausia užlipti ant virvės maždaug 2 metrų atstumu nuo galo. Ten tai daryti lengviausia. Jei stovite ant virvės abiem kojomis, klibėjimas paprastai yra šiek tiek mažiau pastebimas. Jei stovite ant jos tik viena koja, turite daugiau galimybių perkelti svorį ir išlaikyti pusiausvyrą. Reikėtų treniruotis abiem būdais, nes vaikščiojimas – tai tiesiog stovėjimas ant linijos kartais ant vienos kojos, kartais ant abiejų (ir tarpais judinant kūną viena kryptimi :-).

Jau po pusvalandžio treniruotės (ir nuolat atsikeldami iš naujo) pastebėsite tikrą pažangą!

Kai įsisavinsite „stovėjimą vietoje“ ant vienos ir dviejų kojų, galėsite pradėti eiti. Geriausia žengti mažais žingsneliais (viena koja prieš kitą) ir tarp jų nuolat koreguoti pusiausvyrą.

Treniruodamiesi pažangą pasieksite gana greitai. Pirmiausia pavyks žengti 2 žingsnius, tada 3, po to 4, o galiausiai nueisite visą slackline atstumą nenukrisdami.

Treniruotės, trunkančios ilgiau nei 30 minučių iš eilės, paprastai nėra labai naudingos, nes silpsta jūsų koncentracija. Kur kas naudingiau treniruotis pakartotinai keletą dienų iš eilės.

Taip pat gali būti naudinga sutelkti žvilgsnį į vieną tašką ir kojomis jausti slackline. Tai padeda lengviau išlaikyti pusiausvyrą.

Nuotraukos su slackline







Nuotraukos autorius
Visos nuotraukos: Tobias Gafafer

Weitere Informationen

Kategorijos
Žaidimai ir užsiėmimai

Žymos
Balansas

Amžius
Duomenų nėra.

Dalyvių skaičius
1–20

Biblija
Šios informacijos trūksta.

Trukmė
Duomenų nėra.

Medžiaga
Daug darbo

Failų atsisiuntimas
Failų atsisiuntimų nėra

KI Generierter Inhalt
Turinys
Kategorijos
Žymos
Amžius
Dalyvių skaičius
Biblija
Trukmė
Medžiaga

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