

SUBMITTED BY
Tobias

ON
07.10.2011

★ ★ ★ ★ ★
0% / 8 Stimmen

Slackline



Slackline jeb slackline ir populārs sporta veids, kas izveidojies no alpīnisma vides. Viegli stiepjamu lenti nostiepj nedaudz virs zemes, lai pēc tam uz tās balansētu.

Pamatinformācija

Slackline ir auduma lenta, kas nostiepta tieši virs zemes starp diviem fiksētiem punktiem. Uz tās jāuztur līdzsvars, līdzīgi kā virves gājējam. Tā kā slackline ir izgatavota no nedaudz elastīga materiāla, tā nepārtraukti kustas zem slacklinista kājām. Tas padara līdzsvara uzturēšanu daudz dinamiskāku nekā uz cietas virsmas. Slackline parasti tiek nostiepts mazāk nekā 70 cm virs zemes, tāpēc traumu risks ir salīdzinoši zems. (Tomēr joprojām ieteicams ievērot piesardzību.)

Pamatnostādnes:

- Slackline nodarbības rada lielu slodzi uz materiālu. Tāpēc, tāpat kā ar alpīnisma aprīkojumu, ir jāievēro piesardzība, lai ar to rīkotos uzmanīgi un pareizi.
- Nomainiet jebkuru bojātu aprīkojumu.
- Izmantojiet slackline atbilstoši ražotāja norādījumiem.
- Ja kā stiprinājuma punkti tiek izmantoti koki, ir jāaizsargā miza. Piemēram, novietojiet paklāja gabalu vai durvju paklājiņu starp koku un slingu.
- Uz slackline vienmēr kāpiet ar kājām vērstām virzienā, kurā stiepjas līnija. Ja kājas ir novietotas pāri līnijai, pastāv liels risks nokrist uz pakauša, un šādā gadījumā kritienu apturēt ir gandrīz neiespējami.
- Līnijas vidū, kad uz tās stāv cilvēks, tai jāatrodas vismaz 10 cm virs zemes.

Vikipēdijā ir pieejama plašāka informācija par slackline kopumā.

Spēļu un lietojumprogrammu idejas

- Uzstādiet to kempingā kā „pastāvīgu atrakciju”, kas paliek uzstādīta visu laiku
- Sacensības: Kurš var veikt visvairāk soļu? Kurš visilgāk var noturēties uz slackline?
- „Cīņa uz virves”: divi cilvēki vienlaikus iet pa slackline; uzvar tas, kurš paliek uz tās ilgāk (piemērots tikai pieredzējušiem lietotājiem).

Kā iemācīties

Kad pirmo reizi mēģināt staigāt pa slackline, kājas parasti diezgan stipri „svārstās”. Pirmais mērķis ir spēt stāvēt nekustīgi uz slackline. Labākais veids, kā sākt, ir uzkāpt uz virves un sākumā nemaz nemēģināt staigāt, bet vienkārši pēc iespējas stabilāk noturēt līdzsvaru vienā vietā. Sākumā vislabāk ir uzkāpt uz virves aptuveni 2 metrus no tās gala. Tur tas ir visvieglāk. Ja stāvi ar abām kājām uz virves, šūpošanās parasti ir mazāk jūtama. Ja stāvi uz tās tikai ar vienu kāju, tev ir vairāk iespēju pārnest svaru un noturēt līdzsvaru. Jums vajadzētu izmēģināt abas iespējas, jo staigāšana nav nekas cits kā stāvēšana uz līnijas – reizēm ar vienu kāju, reizēm ar abām (un starplaikos virzot ķermeni vienā virzienā :-).

Jau pēc pusstundas treniņa (un atkārtotas piecelšanās) jūs pamanīsiet reālu progresu!

Kad būsi apguvis „stāvēšanu uz vietas” uz vienas un abām kājām, vari sākt staigāt. Vislabāk ir darīt mazus soļus (vienu kāju priekšā otrai) un starplaikos nepārtraukti pielāgot līdzsvaru.

Ar praksi panākumi rodas salīdzinoši ātri. Sākumā jums izdosies spert 2 soļus, tad 3, tad 4, un galu galā jūs noiesiet pa visu slackline, nekrītot.

Trenēties ilgāk par 30 minūtēm vienā reizē parasti nedod lielu labumu, jo samazinās koncentrēšanās spēja. Daudz lietderīgāk ir atkārtoti trenēties vairākas dienas pēc kārtas.

Var būt noderīgi arī fiksēt skatienu uz vienu punktu un ar kājām sajust ceļu pa slackline. Tas atvieglo līdzsvara noturēšanu.

Slackline fotogrāfijas







Foto autors
Visi attēli: Tobias Gafafer

Weitere Informationen

Kategorijas
Spēles un nodarbības

Tags
Līdzsvars

Vecums
Dati nav pieejami.

Dalībnieku skaits
1–20

Bībele
Šī informācija nav pieejama.

Ilgums
Dati nav pieejami.

Materiāls
Daudz darba

Failu lejupielāde
Failu lejupielādes nav

KI Generierter Inhalt
Saturs
Kategorijas
Tags
Vecums
Dalībnieku skaits
Bībele
Ilgums
Materiāls

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