

INGEDIEND DOOR
Tobias

ON
07-10-2011

★ ★ ★ ★ ★
0% / 8 Stimmen

Slackline



Slacklinen of slacken is een trendsport die is voortgekomen uit de klimwereld. Een licht rekbaar lint wordt net boven de grond gespannen, waarna men eroverheen balanceert.

Basisbegrippen

Een slackline is een stoffen band die net boven de grond tussen twee vaste punten wordt gespannen. Je balanceert vervolgens op de band, net als een koorddanser. Omdat een slackline van licht rekbaar materiaal is gemaakt, beweegt deze voortdurend onder de voeten van de slackliner. Hierdoor is het balanceren veel dynamischer dan op een vaste ondergrond. De slackline wordt meestal op minder dan 70 cm boven de grond gespannen, waardoor het risico op blessures relatief laag is. (Voorzichtigheid is echter nog steeds geboden.)

Basisrichtlijnen:

- Slacklinen legt een grote belasting op het materiaal. Daarom moet je, net als bij klimuitrusting, ervoor zorgen dat je er zorgvuldig en op de juiste manier mee omgaat.
- Vervang beschadigde uitrusting.
- Gebruik de slackline zoals beschreven door de fabrikant.
- Als bomen als ankerpunten worden gebruikt, moet de schors worden beschermd. Leg bijvoorbeeld een stuk tapijt of een deurmat tussen de boom en de sling.
- Stap altijd op de slackline met je voeten in de richting van de lijn. Als je voeten dwars op de lijn staan, is er een groot risico dat je op je achterhoofd valt, waardoor het bijna onmogelijk is om je val te breken.
- In het midden moet de lijn minstens 10 cm boven de grond hangen wanneer er iemand op staat.

Op Wikipedia vind je meer informatie over slacklinen in het algemeen.

Ideeën voor spellen en applicaties

- Zet het op een camping op als een 'permanente attractie' die de hele tijd blijft staan
- Wedstrijd: Wie kan de meeste stappen zetten? Wie blijft het langst op de slackline staan?
- Fight the Line: Twee mensen lopen tegelijkertijd over de slackline; wie het langst blijft staan, wint (alleen geschikt voor ervaren gebruikers).

Hoe leer je het?

Wanneer je voor het eerst op de slackline probeert te lopen, 'wiebelen' je benen meestal nogal wat. Het eerste doel is om stil op de slackline te kunnen staan. De beste manier om te beginnen is door op de lijn te stappen en in het begin helemaal niet te lopen, maar gewoon zo stabiel mogelijk op één plek je evenwicht te bewaren. Om te beginnen kun je het beste ongeveer 2 meter vanaf het uiteinde op de lijn gaan staan. Daar is het het makkelijkst. Als je met beide voeten op de lijn staat, is het wiebelen meestal iets minder merkbaar. Als je er met slechts één voet op staat, heb je meer mogelijkheden om je gewicht te verplaatsen en je evenwicht te bewaren. Je moet beide oefenen, want lopen is niets anders dan afwisselend op één been en op twee benen op de lijn staan (en tussendoor je lichaam in één richting te bewegen :-).

Na slechts een half uurtje oefenen (en steeds weer opstaan) zul je echte vooruitgang merken!

Zodra je het ‘op één en twee benen op je plaats blijven staan’ onder de knie hebt, kun je beginnen met lopen. Het is het beste om kleine stapjes te nemen (de ene voet voor de andere) en tussendoor steeds je evenwicht bij te stellen.

Met wat oefening boek je vrij snel vooruitgang. Eerst lukt het je om 2 stapjes te zetten, daarna 3, vervolgens 4, en uiteindelijk loop je de hele slackline over zonder eraf te vallen.

Meer dan 30 minuten achter elkaar trainen helpt meestal niet veel, omdat je concentratie dan afneemt. Het is veel nuttiger om meerdere dagen achter elkaar herhaaldelijk te oefenen.

Het kan ook helpen om je blik op één punt te richten en je met je voeten een weg langs de slackline te zoeken. Dat maakt het makkelijker om je evenwicht te bewaren.

Slackline-foto's







Fotocredits
Alle afbeeldingen: Tobias Gafafer

Weitere Informationen

Categorieën
Spelletjes en activiteiten

Tags
Balans

Leeftijd
Er zijn geen gegevens beschikbaar.

Aantal deelnemers
1–20

Bijbel
Deze informatie ontbreekt.

Duur
Er zijn geen gegevens beschikbaar.

Materiaal
Een hoop werk

Bestanden downloaden
Geen downloads

KI Generierter Inhalt
Inhoud
Categorieën
Tags
Leeftijd
Aantal deelnemers
Bijbel
Duur
Materiaal

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