

ENVIADO POR
Tobias

ON
07/10/2011

★ ★ ★ ★ ★
0% / 8 Stimmen

Slackline



A slackline, ou “slacken”, é um esporte em alta que surgiu no meio da escalada. Uma fita levemente elástica é esticada um pouco acima do chão para que se possa se equilibrar sobre ela.

Noções básicas

Uma slackline é uma faixa de tecido esticada logo acima do solo entre dois pontos fixos. O praticante então se equilibra sobre a faixa, de maneira muito semelhante a um equilibrista. Como a slackline é feita de um material levemente elástico, ela se move constantemente sob os pés do praticante. Isso torna o equilíbrio muito mais dinâmico do que seria em uma superfície sólida. A slackline geralmente é esticada a menos de 70 cm acima do solo, portanto, o risco de lesões é relativamente baixo. (No entanto, recomenda-se sempre ter cuidado.)

Orientações básicas:

- A prática de slackline exerce grande pressão sobre o material. Portanto, assim como acontece com os equipamentos de escalada, é preciso ter cuidado ao manuseá-lo de forma adequada.
- Substitua qualquer equipamento danificado.
- Use a slackline conforme as instruções do fabricante.
- Se forem utilizadas árvores como pontos de fixação, a casca deve ser protegida. Por exemplo, coloque um pedaço de carpete ou um capacho entre a árvore e a cinta de fixação.
- Sempre pise na slackline com os pés voltados na direção da corda. Se seus pés estiverem posicionados transversalmente à corda, há um alto risco de cair de cabeça, tornando quase impossível amortecer a queda.
- No meio, a corda deve ficar a pelo menos 10 cm acima do chão quando uma pessoa estiver em pé sobre ela.

A Wikipédia traz mais informações sobre slackline em geral.

Ideias para jogos e aplicativos

- Monte-a em um acampamento como uma “atração permanente” que fica montada o tempo todo
- Competição: Quem consegue dar mais passos? Quem consegue ficar mais tempo na slackline?

- “Fight the Line”: duas pessoas andam na slackline ao mesmo tempo; quem ficar mais tempo ganha (adequado apenas para usuários experientes).

Como aprender

Quando você tenta andar na slackline pela primeira vez, suas pernas geralmente “balançam” bastante. O primeiro objetivo é conseguir ficar parado na slackline. A melhor maneira de começar é pisar na corda e, a princípio, tentar não andar, mas apenas manter o equilíbrio da forma mais estável possível em um único ponto. Para começar, é melhor pisar na corda a cerca de 2 metros da ponta. É nesse ponto que fica mais fácil. Se você ficar com os dois pés na corda, a oscilação costuma ser um pouco menos perceptível. Se ficar com apenas um pé, você tem mais opções para distribuir o peso e manter o equilíbrio. Você deve praticar as duas formas, pois andar nada mais é do que ficar na linha ora com uma perna, ora com as duas (e mover o corpo em uma direção entre uma e outra :-).

Depois de apenas meia hora de prática (e de se levantar várias vezes), você vai notar um progresso real!

Depois de pegar o jeito de “ficar parado no lugar” com uma e com as duas pernas, você pode começar a andar. É melhor dar passos pequenos (um pé na frente do outro) e ficar reajustando o equilíbrio entre um passo e outro.

O progresso ocorre relativamente rápido com a prática. Primeiro, você conseguirá dar 2 passos, depois 3, depois 4 e, por fim, percorrerá toda a slackline sem cair.

Treinar por mais de 30 minutos de cada vez geralmente não ajuda muito, pois sua concentração diminui. É muito mais benéfico praticar repetidamente durante vários dias seguidos.

Também pode ser útil fixar o olhar em um único ponto e sentir o caminho ao longo da slackline com os pés. Isso facilita o equilíbrio.

Fotos de slackline







Crédito da foto
Todas as imagens: Tobias Gafafer

Weitere Informationen

Categorias
Jogos e atividades

Tags
Equilíbrio

Idade
Não há dados disponíveis.

Número de participantes
1–20

Bíblia
Essa informação está faltando.

Duração
Não há dados disponíveis.

Material
Muito trabalho

Download de arquivos
Nenhum download de arquivo

KI Generierter Inhalt
Conteúdo
Categorias
Tags
Idade
Número de participantes
Bíblia
Duração
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/pt-br/wiki/art/slackline