

SUBMITTED BY
Tobias

ON
07.10.2011

★ ★ ★ ★ ★
0% / 8 Stimmen

Slackline



Slackline-ul este un sport la modă care a luat naștere din mediul alpinismului. O bandă ușor elastică este întinsă la o înălțime mică deasupra solului, pentru a te putea menține în echilibru pe ea.

Noțiuni de bază

O slackline este o bandă din țesătură întinsă la mică înălțime deasupra solului, între două puncte fixe. Apoi, te echilibrezi pe bandă, la fel ca un funambul. Deoarece o slackline este realizată dintr-un material ușor elastic, aceasta se mișcă constant sub picioarele practicantului. Acest lucru face ca echilibrarea să fie mult mai dinamică decât ar fi pe o suprafață solidă. Slackline-ul este de obicei întins la o înălțime de mai puțin de 70 cm deasupra solului, astfel încât riscul de accidentare este relativ redus. (Cu toate acestea, se recomandă prudență.)

Linii directoare de bază:

- Slackliningul supune materialul la solicitări mari. Prin urmare, la fel ca în cazul echipamentului de alpinism, trebuie să aveți grijă să îl manipulați cu atenție și în mod corespunzător.
- Înlocuiți orice echipament deteriorat.
- Folosiți slackline-ul conform instrucțiunilor producătorului.
- Dacă se folosesc copaci ca puncte de ancorare, scoarța acestora trebuie protejată. De exemplu, așezați o bucată de covor sau un covoraș între copac și chingă.
- Urcați-vă întotdeauna pe slackline cu picioarele orientate în direcția liniei. Dacă picioarele sunt așezate transversal pe linie, există un risc ridicat de a cădea pe ceafă, ceea ce face aproape imposibilă amortizarea căderii.
- În mijloc, frânghia trebuie să se afle la cel puțin 10 cm deasupra solului atunci când o persoană stă pe ea.

Wikipedia oferă mai multe informații despre slackline în general.

Idei de jocuri și aplicații

- Instalați-o într-un camping ca „atracție permanentă” care rămâne montată tot timpul
- Concurs: Cine poate face cei mai mulți pași? Cine poate rămâne cel mai mult timp pe slackline?

- „Fight the Line”: Două persoane merg simultan pe slackline; câștigă cel care rămâne mai mult timp pe slackline (potrivit doar pentru utilizatori experimentați).

Cum să înveți

Când încerci pentru prima dată să mergi pe slackline, picioarele tale „se clatină” de obicei destul de mult. Primul obiectiv este să poți sta nemișcat pe slackline. Cel mai bun mod de a începe este să pășești pe linie și să încerci, la început, să nu mergi deloc, ci doar să-ți menții echilibrul cât mai stabil posibil într-un singur loc. Pentru început, cel mai bine este să pășești pe slackline la aproximativ 2 metri de capăt. Acolo este cel mai ușor. Dacă stai cu ambele picioare pe slackline, clătinarea este, de obicei, puțin mai puțin vizibilă. Dacă stai pe slackline cu un singur picior, ai mai multe opțiuni pentru a-ți muta greutatea și a-ți menține echilibrul. Ar trebui să exersezi ambele variante, deoarece mersul nu este altceva decât a sta pe linie uneori cu un picior, alteori cu ambele (și a-ți mișca corpul într-o singură direcție între ele :-).

După doar o jumătate de oră de antrenament (și de ridicat-te din nou și din nou), vei observa progrese reale!

Odată ce te-ai obișnuit să „stai pe loc” pe un picior și pe două picioare, poți începe să mergi. Cel mai bine este să faci pași mici (un picior în fața celuilalt) și să-ți reajustezi echilibrul între pași.

Progresul se vede relativ repede cu puțin antrenament. Mai întâi, vei reuși să faci 2 pași, apoi 3, apoi 4, iar în cele din urmă vei parcurge întreaga slackline fără să cazi.

Antrenamentul de mai mult de 30 de minute pe sesiune nu ajută de obicei prea mult, deoarece concentrarea îți scade. Este mult mai benefic să exersezi în mod repetat timp de câteva zile la rând.

De asemenea, poate fi util să-ți fixezi privirea asupra unui singur punct și să simți cu picioarele drumul de-a lungul slackline-ului. Asta îți va ușura menținerea echilibrului.

Fotografii cu slackline







Sursa fotografiei
Toate imaginile: Tobias Gafafer

Weitere Informationen

Categorii
Jocuri și activități

Etichete
Echilibru

Vârsta
Nu sunt disponibile date.

Număr de participanți
1–20

Biblia
Această informație lipsește.

Durată
Nu sunt disponibile date.

Material
Multă muncă

Descărcare fișier
Nu există descărcări de fișiere

KI Generierter Inhalt
Conținut
Categorii
Etichete
Vârsta
Număr de participanți
Biblia
Durată
Material

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