

SUBMITTED BY
Tobias

ON
07.10.2011

★ ★ ★ ★ ★
0% / 8 Stimmen

Слаклайн



Слаклайнът или „слакът“ е модерен спорт, който се е развил от катерачната сцена. Леко разтеглива лента се опъва малко над земята, за да се балансира върху нея.

Основи

Слаклайнът е лента от плат, опъната точно над земята между две фиксирани точки. След това се балансира върху лентата, подобно на акробат по въже. Тъй като слаклайнът е изработен от леко еластичен материал, той се движи постоянно под краката на практикуващия. Това прави балансирането много по-динамично, отколкото би било върху твърда повърхност. Слаклайнът обикновено се опъва на височина по-малко от 70 см над земята, така че рискът от нараняване е сравнително нисък. (Въпреки това все пак се препоръчва да се внимава.)

Основни указания:

- Слаклайнът подлага материала на големи натоварвания. Затова, точно както при алпийското оборудване, трябва да се обръща внимание на внимателното и правилно боравене с него.
- Сменете всяко повредено оборудване.
- Използвайте слаклайна според указанията на производителя.
- Ако като опорни точки се използват дървета, кората трябва да бъде защитена. Например, поставете парче килим или изтривалка между дървото и ремъка.
- Винаги стъпвайте върху слаклайна с краката, насочени в посоката на въжето. Ако краката ви са разположени напречно на въжето, съществува голям риск да паднете върху задната част на главата си, което прави почти невъзможно да се амортизира падането.
- В средата въжето трябва да е на височина поне 10 см над земята, когато върху него стои човек.

В Уикипедия има повече информация за слаклайнинга като цяло.

Идеи за игри и приложения

- Настройте го в къмпинга като „постоянна атракция“, която остава на място през цялото време

- Състезание: Кой ще направи най-много крачки? Кой ще се задържи най-дълго на слаклайна?
- „Борба на въжето“: Двама души вървят по слаклайна едновременно; печели този, който остане по-дълго (подходящо само за опитни потребители).

Как да се научим

Когато за първи път се опитате да вървите по слаклайна, краката ви обикновено „се клатят“ доста. Първата цел е да можете да стоите неподвижно на слаклайна. Най-добрият начин да започнете е да стъпите на въжето и в началото да се опитате изобщо да не вървите, а просто да се балансирате колкото се може по-стабилно на едно място. За начало е най-добре да стъпите на въжето на около 2 метра от края. Там е най-лесно. Ако стоите с двата крака на въжето, клатенето обикновено се забелязва малко по-малко. Ако стоите само с един крак, имате повече възможности да премествате тежестта си и да поддържате равновесие. Трябва да упражнявате и двете, защото ходенето не е нищо друго освен стоене върху линията – понякога с един крак, понякога с два (и придвижване на тялото в една посока между тях :-).

След само половин час тренировка (и многократно ставане от земята) ще забележите реален напредък!

След като овладеете „стоянето на място“ на един и на два крака, можете да започнете да вървите. Най-добре е да правите малки крачки (един крак пред другия) и да коригирате баланса си между тях.

С практиката напредъкът идва сравнително бързо. Първо ще успеете да направите 2 крачки, после 3, след това 4 и накрая ще преминете цялата слаклайн, без да паднете.

Тренировките, продължаващи повече от 30 минути наведнъж, обикновено не помагат много, защото концентрацията ви отслабва. Много по-полезно е да тренирате многократно в продължение на няколко дни подред.

Може да ви помогне и да фиксирате погледа си върху една точка и да усещате пътя по слаклайна с краката си. Това улеснява поддържането на равновесие.

Снимки от слаклайн







Снимка:
Всички снимки: Тобиас Гафафер

Weitere Informationen

Категории
Игри и занимания

Етикети
Баланс

Възраст
Няма налични данни.

Брой участници
1–20

Библията
Липсва тази информация.

Продължителност
Няма налични данни.

Материал
Много работа

Изтегляне на файлове
Няма изтегляне на файлове

KI Generierter Inhalt
Съдържание
Категории
Етикети
Възраст
Брой участници
Библията
Продължителност
Материал

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/bg/wiki/art/slaklayn