

ENVIADO POR
Tobias

ON
07/10/2011

★ ★ ★ ★ ★
0% / 8 Stimmen

Slackline



La cuerda floja, o «slacklining», es un deporte de moda que ha surgido del mundo de la escalada. Se tensa una cinta ligeramente elástica a poca altura sobre el suelo para luego mantener el equilibrio sobre ella.

Conceptos básicos

Una slackline es una cinta de tela tensada justo por encima del suelo entre dos puntos fijos. El objetivo es mantener el equilibrio sobre la cinta, de forma muy similar a como lo hace un funambulista. Dado que la slackline está fabricada con un material ligeramente elástico, se mueve constantemente bajo los pies del practicante. Esto hace que mantener el equilibrio resulte mucho más dinámico de lo que sería sobre una superficie sólida. La slackline suele tensarse a menos de 70 cm del suelo, por lo que el riesgo de lesiones es relativamente bajo. (No obstante, se recomienda actuar con precaución).

Pautas básicas:

- El slackline somete al material a grandes tensiones. Por lo tanto, al igual que con el material de escalada, hay que tener cuidado de manejarlo con cuidado y de forma adecuada.
- Sustituye cualquier equipo dañado.
- Utiliza la slackline tal y como indica el fabricante.
- Si se utilizan árboles como puntos de anclaje, hay que proteger la corteza. Por ejemplo, coloca un trozo de moqueta o un felpudo entre el árbol y la eslinga.
- Ponte siempre sobre la slackline con los pies orientados en la misma dirección que la cuerda. Si colocas los pies en sentido transversal a la cuerda, existe un alto riesgo de caer de espaldas, lo que hace casi imposible amortiguar la caída.
- En el centro, la cuerda debe estar al menos a 10 cm del suelo cuando haya una persona de pie sobre ella.

En Wikipedia hay más información sobre el slackline en general.

Ideas de juegos y aplicaciones

- Instálalo en un camping como una «atracción permanente» que permanezca montada todo el tiempo

- Concurso: ¿Quién da más pasos? ¿Quién aguanta más tiempo sobre la slackline?
- «Fight the Line»: dos personas caminan por la slackline al mismo tiempo; gana quien aguante más tiempo (apto solo para usuarios con experiencia).

Cómo aprender

Cuando intentas caminar por primera vez sobre la slackline, las piernas suelen «temblar» bastante. El primer objetivo es ser capaz de mantenerte quieto sobre la slackline. La mejor forma de empezar es subirte a la línea e intentar, al principio, no caminar en absoluto, sino simplemente mantener el equilibrio lo más firme posible en un mismo punto. Para empezar, lo mejor es subirse a la cuerda a unos 2 metros del extremo. Ahí es donde resulta más fácil. Si te mantienes con los dos pies sobre la cuerda, el bamboleo suele notarse un poco menos. Si te mantienes con un solo pie, tienes más opciones para desplazar el peso y mantener el equilibrio. Deberías practicar ambas cosas, porque caminar no es más que estar de pie sobre la línea, a veces con una pierna, a veces con las dos (y moviendo el cuerpo en una dirección entre medias :-).

¡Tras solo media hora de práctica (y de volver a levantarte una y otra vez), notarás un progreso real!

Una vez que domines el «mantenerte en pie» con una y con dos piernas, podrás empezar a caminar. Lo mejor es dar pasos pequeños (un pie delante del otro) y ir reajustando el equilibrio entre ellos.

Con la práctica, el progreso llega relativamente rápido. Primero conseguirás dar dos pasos, luego tres, después cuatro y, finalmente, recorrerás toda la slackline sin caerte.

Entrenar más de 30 minutos seguidos no suele servir de mucho, ya que la concentración va disminuyendo. Es mucho más beneficioso practicar varias veces al día durante varios días seguidos.

También puede resultar útil fijar la mirada en un único punto y sentir el recorrido por la slackline con los pies. Así resulta más fácil mantener el equilibrio.

Fotos de slackline







Crédito de la foto
Todas las imágenes: Tobias Gafafer

Weitere Informationen

Categorías
Juegos y actividades

Etiquetas
Equilibrio

Edad
No hay datos disponibles.

Número de participantes
1–20

Biblia
Falta esta información.

Duración
No hay datos disponibles.

Material
Mucho trabajo

Descarga de archivos
No hay descargas de archivos

KI Generierter Inhalt
Contenido
Categorías
Etiquetas
Edad
Número de participantes
Biblia
Duración
Material

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