

WYSŁANE PRZEZ
Tobias

ON
07.10.2011

★ ★ ★ ★ ★
0% / 8 Stimmen

Slackline



Slackline, czyli chodzenie po linie, to modna dyscyplina sportowa, która wywodzi się ze środowiska wspinaczkowego. Lekko rozciągliwą taśmę rozciąga się tuż nad ziemią, a następnie balansuje się na niej.

Podstawy

Slackline to taśma z tkaniny rozpięta tuż nad ziemią między dwoma stałymi punktami. Użytkownik balansuje na taśmie, podobnie jak akrobata na linie. Ponieważ slackline jest wykonany z lekko rozciągliwego materiału, nieustannie porusza się pod stopami użytkownika. Dzięki temu balansowanie jest znacznie bardziej dynamiczne niż na twardej powierzchni. Slackline jest zazwyczaj rozpięty na wysokości mniejszej niż 70 cm nad ziemią, więc ryzyko kontuzji jest stosunkowo niskie. (Należy jednak zachować ostrożność.)

Podstawowe wytyczne:

- Slackline powoduje duże obciążenia materiału. Dlatego, podobnie jak w przypadku sprzętu wspinaczkowego, należy obchodzić się z nim ostrożnie i właściwie.
- Wszelki uszkodzony sprzęt należy wymienić.
- Należy korzystać z slackline zgodnie z zaleceniami producenta.
- Jeśli jako punkty kotwiczenia wykorzystuje się drzewa, należy zabezpieczyć korę. Na przykład należy umieścić kawałek dywanu lub wycieraczkę między drzewem a pętlą.
- Zawsze wchodź na slackline stopami skierowanymi w kierunku liny. Jeśli stopy są ustawione poprzecznie do liny, istnieje wysokie ryzyko upadku na tył głowy, co sprawia, że amortyzacja upadku jest praktycznie niemożliwa.
- W środkowej części lina powinna znajdować się co najmniej 10 cm nad ziemią, gdy stoi na niej osoba.

W Wikipedii można znaleźć więcej informacji na temat slackline'u w ujęciu ogólnym.

Pomysły na gry i aplikacje

- Zainstaluj to na kempingu jako „stałą atrakcję", która będzie dostępna przez cały czas
- Zawody: Kto zrobi najwięcej kroków? Kto najdłużej utrzyma się na slackline?

- „Fight the Line”: Dwie osoby idą po slackline’ie jednocześnie; wygrywa ta, która utrzyma się na nim dłużej (odpowiednie tylko dla doświadczonych użytkowników).

Jak się uczyć

Kiedy po raz pierwszy próbujesz chodzić po slackline, nogi zazwyczaj dość mocno się „chwieją”. Pierwszym celem jest umiejętność stania w miejscu na slackline. Najlepiej zacząć od wejścia na linę i na początku w ogóle nie próbować chodzić, tylko po prostu utrzymać jak najstabilniejszą równowagę w jednym miejscu. Na początek najlepiej stanąć na linie około 2 metrów od jej końca. Tam jest najłatwiej. Jeśli stoisz na linie obiema stopami, chwianie się jest zazwyczaj nieco mniej odczuwalne. Jeśli stoisz na niej tylko jedną stopą, masz więcej możliwości przenoszenia ciężaru ciała i utrzymywania równowagi. Warto ćwiczyć obie opcje, ponieważ chodzenie to nic innego jak stanie na linii – czasem na jednej nodze, czasem na dwóch (i poruszanie się w jednym kierunku pomiędzy :-).

Już po półgodzinie ćwiczeń (i wielokrotnym podnoszeniu się z upadków) zauważysz prawdziwy postęp!

Kiedy już opanujesz „stanie w miejscu” na jednej i dwóch nogach, możesz zacząć chodzić. Najlepiej robić małe kroki (jedna noga przed drugą) i cały czas na bieżąco korygować równowagę.

Postępy pojawiają się stosunkowo szybko wraz z praktyką. Najpierw uda ci się zrobić 2 kroki, potem 3, następnie 4, a w końcu przejdziesz całą slackline bez spadania.

Trening trwający dłużej niż 30 minut zazwyczaj nie przynosi większych korzyści, ponieważ koncentracja słabnie. Znacznie bardziej opłaca się ćwiczyć regularnie przez kilka dni z rzędu.

Pomocne może być również skupienie wzroku na jednym punkcie i wyczuwanie liny stopami. Ułatwia to utrzymanie równowagi.

Zdjęcia ze slackline’u







Źródło zdjęcia
Wszystkie zdjęcia: Tobias Gafafer

Weitere Informationen

Kategorie
Gry i zajęcia

Tagi
Równowaga

Wiek
Brak dostępnych danych.

Liczba uczestników
1–20

Biblia
Brakuje tej informacji.

Czas trwania
Brak dostępnych danych.

Materiał
Mnóstwo pracy

Pobieranie plików
Brak pobierania plików

KI Generierter Inhalt
Zawartość
Kategorie
Tagi
Wiek
Liczba uczestników
Biblia
Czas trwania
Materiał

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