

SUBMITTED BY
Tobias

ON
07.10.2011

★ ★ ★ ★ ★
0% / 8 Stimmen

Slackline



Slackline alebo slackovanie je trendový šport, ktorý sa vyvinul z lezeckej komunity. Mierne pružná šnúra sa napne tesne nad zemou, aby sa na nej potom dalo balansovať.

Základy

Slackline je textilný pás napnutý tesne nad zemou medzi dvoma pevnými bodmi. Na ňom sa potom balansuje, podobne ako pri chôdzi po laně. Keďže je slackline vyrobený z mierne pružného materiálu, neustále sa pohybuje pod nohami slacklinistu. Vďaka tomu je balansovanie oveľa dynamickejšie, ako by bolo na pevnom povrchu. Slackline sa zvyčajne napína vo výške menej ako 70 cm nad zemou, takže riziko zranenia je relatívne nízke. (Napriek tomu sa odporúča opatrnosť.)

Základné pokyny:

- Slackline kladie na materiál veľké nároky. Preto je potrebné s ním zaobchádzať opatrne a správne, rovnako ako s horolezeckým výstrojom.
- Poškodené vybavenie vymeňte.
- Používajte slackline podľa pokynov výrobcu.
- Ak sa ako kotviace body používajú stromy, je potrebné chrániť kôru. Napríklad medzi strom a popruh vložte kúsok koberca alebo rohožku.
- Na slackline vždy nastupujte tak, aby vaše nohy smerovali v smere lana. Ak sú vaše nohy umiestnené naprieč lanom, existuje vysoké riziko pádu na zadnú časť hlavy, čo takmer znemožňuje zmierniť pád.
- V strede by mala byť lano aspoň 10 cm nad zemou, keď na ňom stojí osoba.

Viac informácií o slackline vo všeobecnosti nájdete na Wikipédii.

Nápady na hry a aplikácie

- Nainštalujte ju na kemping ako „trvalú atrakciu“, ktorá zostane nainštalovaná po celý čas
- Súťaž: Kto urobí najviac krokov? Kto vydrží na slackline najdlhšie?
- Fight the Line: Dvaja ľudia kráčajú po slackline súčasne; vyhráva ten, kto vydrží dlhšie (vhodné len pre skúsených používateľov).

Ako sa to naučiť

Keď sa po prvýkrát pokúsite chodiť po slackline, nohy sa vám zvyčajne dosť „kolíšu“. Prvým cieľom je naučiť sa stáť na slackline bez pohybu. Najlepšie je začať tak, že vstúpite na lano a spočiatku sa vôbec nepokúšate chodiť, ale len sa snažíte udržať rovnováhu čo najstabilnejšie na jednom mieste. Na začiatok je najlepšie stúpiť na lano asi 2 metre od konca. Tam je to najľahšie. Ak stojíte na lane oboma nohami, kolísanie je zvyčajne o niečo menej citeľné. Ak na ňom stojíte len jednou nohou, máte viac možností, ako presúvať váhu a udržiavať rovnováhu. Mali by ste cvičiť obidve možnosti, pretože chôdza nie je nič iné ako státie na čiare – raz na jednej nohe, raz na oboch (a medzitým pohybovať telom v jednom smere :-).

Už po polhodine cvičenia (a opakovaného vstávania) si všimnete skutočný pokrok!

Akonáhle zvládnete „stáť na mieste“ na jednej aj na dvoch nohách, môžete začať chodiť. Najlepšie je robiť malé kroky (jedna noha pred druhou) a medzi nimi neustále upravovať rovnováhu.

S tréningom prichádza pokrok pomerne rýchlo. Najskôr zvládnete urobiť 2 kroky, potom 3, potom 4 a nakoniec prejdete po celej slackline bez toho, aby ste spadli.

Trénovať viac ako 30 minút naraz zvyčajne moc nepomáha, pretože vaša koncentrácia klesá. Omnoho prospešnejšie je cvičiť opakovane niekoľko dní po sebe.

Pomôcť môže aj to, ak upriete pohľad na jeden bod a nohami si hmatáte cestu po slackline. Uľahčuje to udržanie rovnováhy.

Fotografie zo slackline







Zdroj fotografií
Všetky obrázky: Tobias Gafafer

Weitere Informationen

Kategórie
Hry a aktivity

Značky
Rovnováha

Vek
Údaje nie sú k dispozícii.

Počet účastníkov
1–20

Biblia
Táto informácia chýba.

Trvanie
Údaje nie sú k dispozícii.

Materiál
Veľa práce

Stiahnutie súboru
Žiadne súbory na stiahnutie

KI Generierter Inhalt
Obsah
Kategórie
Značky
Vek
Počet účastníkov
Biblia
Trvanie
Materiál

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