

# Lezione

## Evoluzioni

**Prima di iniziare questa lezione, gli allievi devono essere in grado almeno di stare in piedi in modo controllato su una fettuccia corta. Una volta che si riesce a svolgere le prime evoluzioni, è possibile crearne di nuove partendo dalle forme di base e, in seguito, formare combinazioni di evoluzioni. Per questa lezione occorre portare scarpe con una suola piatta.**

### Condizioni

Durata: 90 minuti

Livello: avanzati che abbiano due o tre lezioni di esperienza nello slacklining.

Età: 11-20 anni

Dimensione del gruppo: 8-16 allievi

Luogo: palestra con cinque strutture da slacklining. Le fettucce sono molto tese al fine da creare una buona dinamicità.

La linea più lunga può essere alzata con due cassoni da cinque elementi alle estremità. Al centro, proteggere con tappetini.

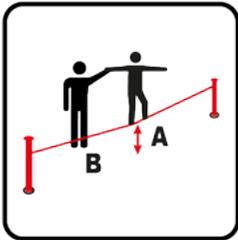
Lunghezza delle linee: 5-15 metri.

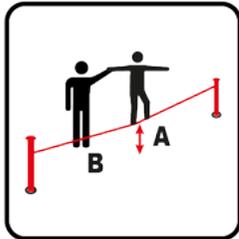
Altezza delle linee: 40-70 cm. Linea con cassoni: oltre 1 metro.

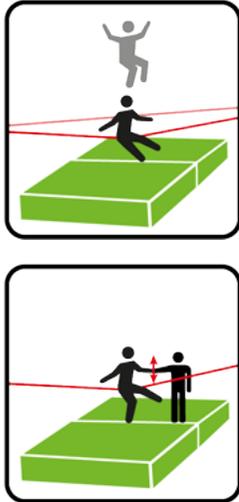
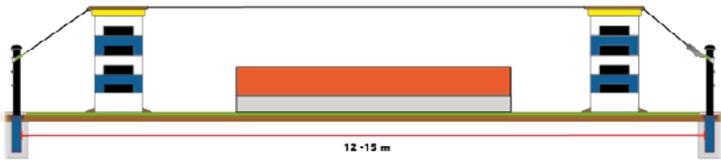
### Obiettivi d'apprendimento

- Essere in grado di valutare la dinamicità di linee di diverse tensioni e lunghezze.
- Eseguire salti controllati dalla linea.
- Realizzare le prime evoluzioni (salti) su una linea.
- Conoscere le basi dello slacklining freestyle.

Indicazioni per la sicurezza: [Lessico della prevenzione dell'upi](#)

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10' <b>Riscaldamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Come nella lezione 1. Imparare a stare in piedi sulla linea e camminare in modo controllato.</li> <li>• Di tempo in tempo, cambiare fettuccia.</li> </ul>		
	10' <b>Conoscere le linee e la loro dinamicità</b> <p>A coppie. L'allievo A è in piedi sulla linea, B lo tiene per mano.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B non tiene A troppo forte e segue sempre i movimenti di A.</li> <li>• L'allievo A cerca di oscillare il più possibile verso il basso o verso l'alto.</li> <li>• Sulle linee più corte, A cerca di spiccare un salto e poi atterrare sulla fettuccia.</li> <li>• Durante l'atterraggio, passare alla posizione di traverso. Le spalle rimangono però in direzione del punto fisso.</li> </ul>		
Parte principale	10' <b>Saltare sulle linee</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendere la rincorsa parallelamente alla linea.</li> <li>• Spiccare il salto dal piede anteriore.</li> <li>• Con il piede posteriore, atterrare sulla linea in posizione trasversale.</li> <li>• Ammortizzare bene e girare il bacino il più possibile in avanti.</li> </ul>		
	10' <b>Mini trampolino</b> <p>Una linea da slacklining può anche essere usata come un piccolo trampolino.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendere la rincorsa di lato e saltare con entrambi i piedi contemporaneamente sulla linea.</li> <li>• Farsi dare l'impulso dalla fettuccia e saltare su un tappetone.</li> <li>• Gli allievi più alti usano le estremità della fettuccia mentre quelli più bassi il centro.</li> </ul>		Tappetoni

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	10'	<p><b>Spostamento da linea a linea</b></p> <p>Quando due linee sono tese dalla stessa estremità (stesso palo), è possibile saltare da una fettuccia all'altra. Con un po' di pratica, è anche possibile saltare in avanti e indietro da una linea all'altra. Nel caso ideale, sotto questa zona sono posti diversi tappetini.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniziare con distanze corte.</li> <li>• Mentre si atterra, ammortizzare bene piegando le ginocchia e guardare subito in direzione del punto finale della linea.</li> <li>• Se questo esercizio funziona, provare con distanze maggiori o con tre linee.</li> </ul>		
	10'	<p><b>Rimbalzare</b></p> <p>Per rimbalzare su una linea da slacklining, è fondamentale che la fettuccia oscilli dall'alto al basso.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenendo il piede anteriore dritto e quello posteriore leggermente ruotato verso l'esterno, si cerca di oscillare stando in piedi nel centro della linea.</li> <li>• Iniziare con cautela e piano per poi aumentare le oscillazioni.</li> <li>• Iniziare su linee corte e dopo aver fatto un po' di esperienza passare a quelle più lunghe.</li> <li>• Prevedere uno spazio abbastanza ampio per cadere o saltare al suolo. Può infatti accadere che si venga catapultati di lato.</li> </ul>		
	10'	<p><b>Saltare</b></p> <p>Saltare su una linea da slacklining è una vera e propria sfida. Per questo, non bisogna perdere la pazienza se anche dopo 50 tentativi non si è ancora riusciti correttamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenendo il piede anteriore dritto e quello posteriore leggermente ruotato verso l'esterno, rimanere in piedi su una linea corta a circa 2 metri dal punto di fissaggio.</li> <li>• Spingere la linea verso il basso e mantenere la tensione corporea, il nastro spinge sempre verso l'alto.</li> <li>• Senza modificare la posizione del corpo, saltare leggermente in avanti in direzione dell'estremità della linea.</li> <li>• Ammortizzare bene e girare il bacino il più possibile in avanti.</li> </ul>		

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Ritorno alla calma	<p>20' <b>Buttbounce</b></p> <p>Il buttbounce, ovvero il rimbalzo sui glutei, è la base dello slacklining dinamico. Questa evoluzione costituisce inoltre la base della maggior parte delle forme di competizione di slacklining. Una volta che si riesce a effettuare la sua forma di base, il buttbounce diventa un trick molto stabile dal quale eseguire una serie infinita di combinazioni ed evoluzioni. Grab, rotazioni e salti sono tutte evoluzioni che possono nascere da un buttbounce. Con un po' di pratica, inoltre, il buttbounce è molto più facile da padroneggiare rispetto al salto in piedi.</p> <p>Per ottenere la dinamicità corretta per eseguire questo trick, usare una linea lunga 15 metri tesa al massimo. Dopo i primi tentativi, si può cercare di tendere la linea ancora un po' di più. L'altezza della fettuccia per i principianti è di 80-100 centimetri. Sotto, disporre diversi tappetoni.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Posizione:</b> seduti nel centro della fettuccia di traverso, lo sguardo e le spalle sono diretti al punto fisso. Il ginocchio della gamba interna (la gamba più vicina alla linea) tocca quasi la fettuccia. Sedersi sul nastro con il gluteo della gamba esterna. La gamba interna è leggermente tesa in avanti. La gamba esterna, invece, penzola. Può anche toccare ogni tanto il tappetone.</li> <li>• <b>Movimento:</b> lo scopo è schiacciare la linea così tanto verso il basso in modo che ci catapulti in seguito verso l'alto come un elastico. Non occorre darsi una spinta dal suolo con la gamba esterna. Si tratta di usare la gamba tutt'al più per stabilizzare. Per creare un movimento dinamico, si usano le braccia e le spalle. Muovendo le braccia in alto e in basso, si riesce a trovare lo slancio per spingere la linea verso il basso. All'inizio, la linea si muoverà anche di lato. Ma dopo un paio di minuti di pratica, il movimento laterale sarà sempre più piccolo e si riuscirà a guadagnare in altezza.</li> <li>• <b>Aiuti:</b> provando questa posizione è possibile cadere all'indietro. Per dare sicurezza alla persona che si trova sulla fettuccia, all'inizio si può tenerla per mano (dietro). Occorre però sempre seguire i movimenti in alto e in basso.</li> </ul>	 <p><a href="#">Filmato</a></p>	<p>Dietro: tappetoni</p> <p>Davanti: tappetini</p> <p>Cassone</p>
	 <p>12-15 m</p>		

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Ritorno alla calma	<p>20' <b>Varianti</b></p> <p>Poiché solo una delle linee ha l'altezza giusta per provare il buttbounce, gli altri allievi continuano a esercitare e a variare le evoluzioni finora imparate sulle altre fettucce.</p> <p>Alcuni consigli per introdurre variazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltare con una mezza rotazione.</li> <li>• Camminare mentre la fettuccia oscilla. Muovere il prossimo passo quando la linea è all'altezza massima.</li> <li>• Mini trampolino: prendere la rincorsa dal tappeto e farsi catapultare all'indietro.</li> </ul>	