

# Slacklining: Muovere i primi passi

Cercare di rimanere in equilibrio è una sfida che piace sia ai giovani che ai meno giovani. Nello slacklining, già dopo poco tempo si riesce a muovere i primi passi sulla linea.

Lo slacklining consiste nel camminare sospesi in equilibrio su una fettuccia ancorata a due punti. Il nastro si può muovere sia lateralmente, sia oscillando in alto e in basso. La larghezza della fettuccia varia tra i 2,5 e i 5 centimetri. Pertanto, si può praticare lo slacklining sia a piedi nudi sia con delle scarpe piatte.



In questa prima parte della serie dedicata allo slackline presentiamo gli esercizi di base, per iniziare a praticarlo, e una lezione, che può offrire degli spunti interessanti agli insegnanti.

## Stare in piedi e camminare

- [Esercizi](#)
- [Lezione](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO