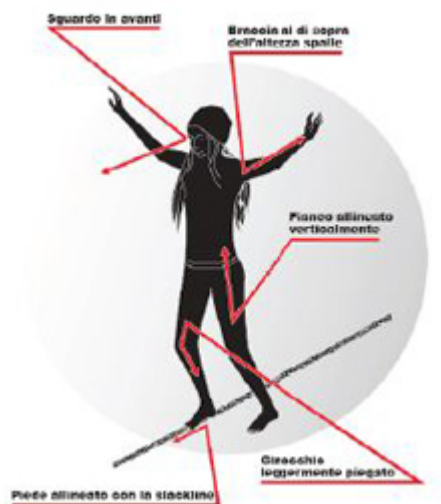


Slacklining – Stare in piedi e camminare: Posizione di base

Questo esercizio introduce alla posizione di base dello slacklining. Si provano i primi passi una volta che si riesce a rimanere in piedi sul nastro.



Prima di iniziare a muovere i primi passi, bisognerebbe essere in grado di rimanere in piedi sulla fettuccia su una sola gamba per cinque-dieci secondi. Grazie a questa posizione è possibile bilanciarsi facendo uso della seconda gamba. Allenare sia la gamba sinistra sia la destra.

Varianti

Più facile

- Per ridurre l'instabilità iniziale (oscillazione della fettuccia) e diminuire la lunghezza, è possibile far sedere un allievo a metà linea.
- Se anche dopo diversi minuti, un allievo non riesce a eseguire l'esercizio, chiedere a un compagno di aiutarlo. Il compagno sostiene l'allievo sulla linea tenendolo per mano. Seguire i movimenti di bilanciamento e stabilizzare l'allievo attivamente solo quando sta per cadere.

Più difficile

- Incrociare le braccia (davanti al petto, dietro la schiena o sopra la testa).

Fonte: Samuel Volery, Tobias Rodenkirch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP