

Slacklining – Salti: Trampolino

Durante questo esercizio, destinato agli allievi avanzati, la linea diventa un trampolino. In questo modo gli alunni sperimentano la sensazione di volare.



Le linee da slacklining possono anche essere usate come dei piccoli trampolini. Correre verso la linea e saltarci sopra per poi atterrare su un tappetone. In tal caso, le fettucce vanno tese molto e sono lunghe cinque-dieci metri.



Varianti

- Correre un paio di passi, saltare sulla linea e poi su un tappetone.
- Prendere la rincorsa dal tappetone e poi farsi catapultare indietro.

Osservazione: le linee reagiscono più dinamicamente nel centro rispetto alle estremità. Gli allievi più pesanti usano le estremità mentre quelli più leggeri il centro.

Fonte: [Samuel Volery, Tobias Rodenkirch](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO