Slacklining: La ricerca dell'equilibrio perfetto

Il fascino dello slacklining contagia sempre più persone anche in Svizzera. Il presente tema del mese è un utile strumento per muovere i primi passi sul nastro. Lo slacklining è divertente, variato e permette nel contempo di migliorare il senso dell'equilibrio e la capacità di concentrazione.

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 migliorare e muovere i primi passi sulla linea. Lo slacklining consiste nel camminare sospesi in equilibrio su una fettuccia ancorata a due punti. Per molti aspetti, questa disciplina assomiglia al funambolismo. Tuttavia, lo slacklining si distingue dal funambolismo per alcuni aspetti importanti. Contrariamente al cavo metallico fisso usato nel funambolismo, la linea da slacklining reagisce in modo più dinamico ai movimenti grazie alle sue proprietà elastiche. 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.

Molteplici possibilità

Grazie alle sue varie possibilità, lo slacklining è apprezzato da un ampio ventaglio di amanti del movimento. Gli appassionati degli sport di azione possono usare la fettuccia come un piccolo trampolino per eseguire salti spettacolari ed evoluzioni come rotazioni, flip e grab. Chi invece preferisce i movimenti più tranquilli apprezza lo slacklining per il suo aspetto meditativo. Oscillando per esempio su un nastro teso nel bosco, è possibile staccare dal quotidiano e concentrarsi maggiormente su sé stessi. Chi ama l'avventura e non ha paura di farsi un tuffo in acqua può provare la variante del waterline, in cui si provano diverse evoluzioni su una linea tesa sopra un fiume o un lago.

Come ottenere i primi risultati

Le tre varianti dello slacklining elencate sopra hanno comunque un denominatore comune. Con un po' di pazienza, sono sorprendentemente facili da imparare. Dopo i primi tentativi si crede di non potercela mai fare. Ma con i consigli giusti e il materiale adeguato, già dopo pochi minuti si ottengono risultati sorprendenti. Il presente tema del mese spiega qual è il materiale giusto per lo slacklining e come montarlo correttamente all'interno o all'esterno. Inoltre, saranno approfonditi gli effetti positivi ottenuti tramite questa divertente disciplina. La sezione esercizi contiene sia le basi per iniziare a praticare lo slacklining sia diversi trucchi e consigli per i più esperti. Seguono tre lezioni che spaziano dal livello per principianti a quello per avanzati.

Tema del mese
Slacklining (pdf)

Articoli
- Utilità e effetti
- L'infrastruttura

Stare in piedi e camminare
- Esercizi
- Lezione

Giochi
- Esercizi
- Lezione

Salti
- Esercizi
- Lezione

Filmati
- Posizione di base
- Di traverso
- Buttbounce
- Guida allo slacklining (diversi altri trick)

Test
– Una verifica alla fine

Fonte: Samuel Volery, Tobias Rodenkirch

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO