Esercizio quotidiano per tutti: Slacklining

Lo slacklining consiste nel camminare sospesi in equilibrio su una fettuccia ancorata a due estremità. Già dopo poco tempo si riesce a migliorare e muovere i primi passi sulla linea.

Lo slacklining è divertente, variato e permette di migliorare il senso dell'equilibrio e la capacità di concentrazione. Grazie alle sue varie possibilità, è apprezzato da grandi e piccini.

Come ottenere i primi risultati

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.

Per compiere velocemente dei progressi sulla linea da slacklining, è però necessario installare il materiale nel modo corretto. Più il nastro è corto, teso e basso, più risulta facile camminarvi sopra.
Per fissare le linee all'esterno si fa principalmente uso di alberi. Per non danneggiarli, occorre però rispettare alcuni punti. In questo documento trovate consigli utili sul modo di fissare la fettuccia, su come proteggere gli alberi e sulla sicurezza.

Di seguito presentiamo degli esercizi ideali per imparare le basi e altri in che propongono dei giochi e dei salti.

Stare in piedi e camminare
– Esercizi

Giochi
– Esercizi

Salti

– Esercizi

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO