

Speciale 10 anni – Settimana in movimento: Giovedì – Slackline

Gli amanti dell'azione pura possono usare la fettuccia come trampolino stretto ed eseguire salti spettacolari su di esso. Chi invece preferisce eseguire movimenti più tranquilli può anche utilizzare lo slacklining per meditare. Trovare il proprio equilibrio nel bosco è un ottimo modo per staccare dalla vita quotidiana e ricentrarsi.

Consigli

- Riscaldamento: è importante portare muscoli e circolazione a una buona temperatura per almeno cinque minuti prima di iniziare (saltellando ad esempio).
- Ritorno alla calma: dopo uno sforzo fisico è buona regola eseguire degli [esercizi di allungamento](#). Terminate la sessione di allenamento con [un rilassamento pronto all'uso](#).

Posizione di base

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.

Più facile

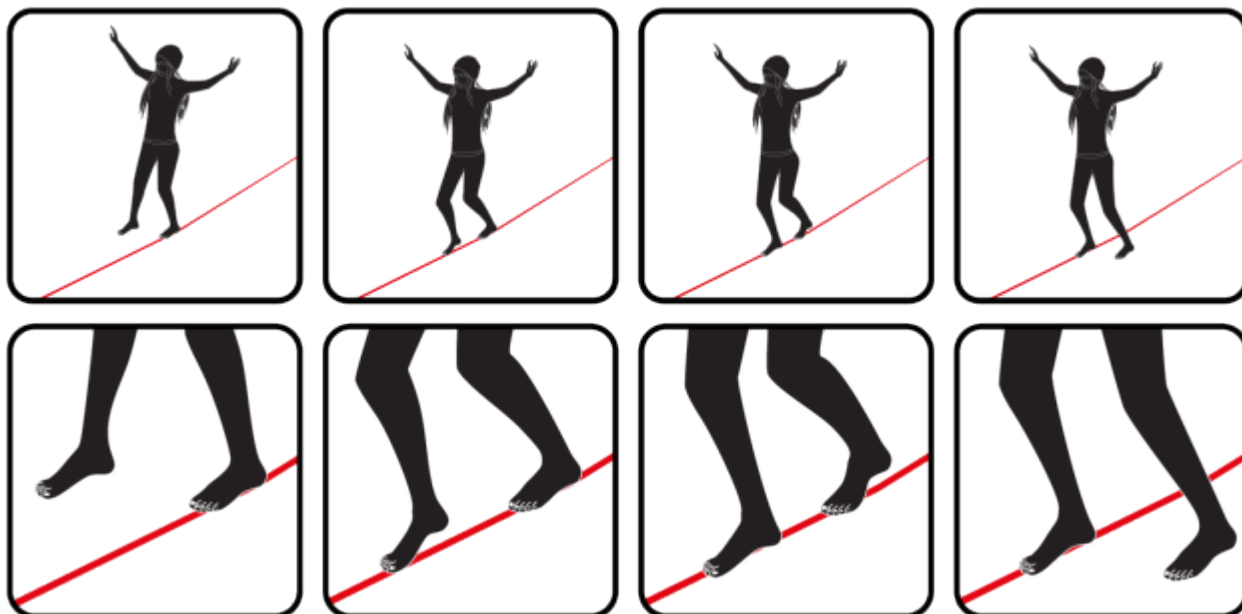
- Per ridurre l'instabilità iniziale (oscillazione della fettuccia) e diminuire la lunghezza, è possibile sedersi a metà linea. Se anche dopo diversi minuti non si riesce a eseguire l'esercizio, chiedere aiuto a qualcuno (tenere per mano). Seguire i movimenti di bilanciamento e stabilizzare solo quando si sta per cadere.

Più difficile

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

Materiale: una fettuccia di circa 35 mm di larghezza è ideale. Se la slackline è troppo larga non se ne sentono più i bordi e scivola via da sotto i piedi con molta facilità. Se invece è troppo stretta fa male alla pianta dei piedi durante determinate acrobazie.

Primi passi



Una volta familiarizzati con la posizione di base si possono muovere i primi passi. Prima di posare completamente il piede, è importante tastare bene la linea. Non occorre guardare sulla fettuccia per sapere dove si trova. Prima di sollevare completamente il piede posteriore dal nastro, tenere il contatto con le dita dei piedi e spostare il baricentro verso il piede anteriore.

Più difficile

- Camminare all'indietro.
- Provare su una fettuccia più lunga.

Di traverso

Chi ha imparato a camminare in modo controllato sulla linea, può esercitarsi anche di traverso. Questa posizione costituisce la base di molte altre evoluzioni dinamiche.

- Entrambi i piedi puntano nella stessa direzione.
- Girare i fianchi e le spalle al fine di portare un braccio a sinistra e l'altro a destra della linea.
- La distanza tra i piedi corrisponde almeno alla larghezza dei fianchi.
- Piegare le ginocchia.

Maggiori informazioni

Nozioni

- [La ricerca dell'equilibrio perfetto](#)
- [L'infrastruttura](#)

Filmati

- [Posizione di base](#)
- [Di traverso](#)
- [Buttbounce](#)
- [Guida allo slacklining](#) (diversi altri trick)

Adattare l'infrastruttura



È assolutamente indispensabile proteggere l'albero quando lo si usa per fissare le linee.

Per fissare le linee all'esterno si fa principalmente uso di alberi. Per non danneggiarli, occorre però rispettare alcuni punti. Il documento fornisce consigli utili sul modo di fissare la fettuccia, su come proteggere gli alberi e sulla sicurezza.

[Slackline: Adattare l'infrastruttura](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO