

Lezione

Basi – Stare in piedi e camminare

La presente lezione costituisce un'introduzione allo slacklining. Dopo essersi appropriati delle seguenti basi, è possibile provare a camminare su linee più lunghe o provare una waterline. Gli allievi eseguono gli esercizi scalzi per sentire meglio la posizione dei piedi sul nastro.

Condizioni

Durata: 90 minuti

Livello: principianti

Età: 11-20 anni

Dimensione del gruppo: 8-16 allievi

Luogo: palestra con cinque linee. Di queste, due o tre sono dimezzata da un cassone.

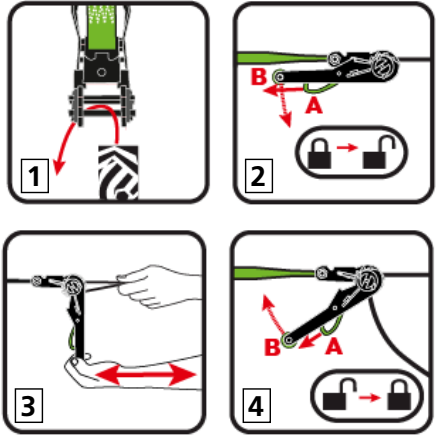
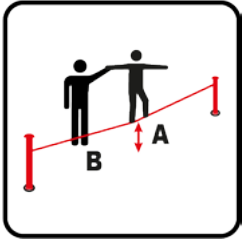
Lunghezza delle linee: 3-6 metri

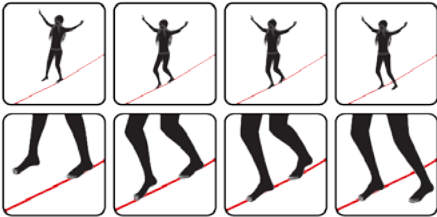
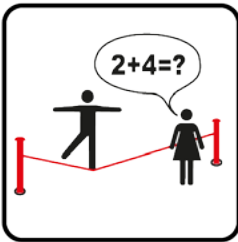
Altezza delle linee: dagli stinchi fino al ginocchio

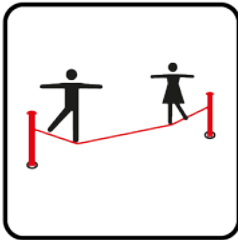
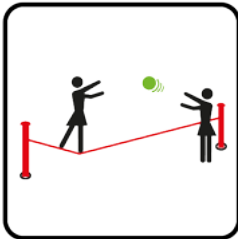
Obiettivi d'apprendimento

- Essere in grado di rimanere in piedi per diversi secondi su una linea corta.
- Muovere i primi passi controllati su una linea.
- Essere in grado di valutare la dinamicità di linee di diverse lunghezze e tensioni.

Indicazioni per la sicurezza: [Lessico della prevenzione dell'upi](#)

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10' Come utilizzare un cricchetto, costruzione di una struttura da slacklining Insegnare agli allievi come usare un cricchetto non è solo utile per risparmiare tempo durante l'installazione delle linee, ma è anche una formazione generale per il loro futuro. Per usare i cricchetti, attenersi alle istruzioni indicate nei set di slacklining. Seguono tuttavia alcune informazioni generali sulle tappe da seguire. 1. Far passare il nastro da sopra a sotto attraverso l'apertura anteriore e tirare subito indietro. In questo modo, è possibile tendere il nastro già a mano. 2. Sbloccare la leva del cricchetto (tirando la leva di sicurezza e aprendo la leva del cricchetto). 3. Tenere le due parti del nastro una sopra l'altra affinché siano arrotondate dritte e muovere la leva in avanti e indietro. Raggiungere il tensionamento desiderato. È possibile puntellare i piedi al palo o all'albero e lavorare di gambe per raggiungere una forza di tensione maggiore. 4. Tirare di nuovo la leva di sicurezza e chiudere la leva del cricchetto. Controllo: non è più possibile muovere la leva del cricchetto.	Uso del cricchetto 	
	10' Conoscere le linee e la loro dinamicità A coppie. L'allievo A è in piedi sulla linea, B lo tiene per mano. • B non tiene A troppo forte e segue i movimenti di A. • La mano di B dev'essere almeno all'altezza della spalla di A. • A può cercare di oscillare in su e in giù sulla linea. • Provare linee di diverse tensioni e diverse lunghezze.		
Parte principale	10' Stare in piedi da soli • Tenere i piedi diritti sulla fettuccia. • Stare in piedi su una gamba sola, usare l'altra per equilibrarsi. • Piegare leggermente le ginocchia. • Le braccia sono più alte delle spalle, i pollici sono diretti verso l'alto. • Sguardo in avanti verso l'estremità della linea. • Tenere il bacino diritto. Cambiare gamba! Consiglio: Se la linea oscilla molto di lato, è possibile far sedere un allievo a metà linea. Questo accorgimento vale anche per tutti gli altri esercizi di questa lezione.	 Filmato	

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	10' Primi passi Una volta che si riesce a rimanere in piedi su una gamba per 5-10 secondi, è possibile cercare di muovere i primi passi. • Con il piede anteriore, tastare la fettuccia. • Posizionare il piede dritto. • Spostare il peso sul piede anteriore e mantenere il contatto con linea tramite le dita del piede posteriore. • Alzare il piede posteriore cercare di mantenere l'equilibrio.		
	5' Gioco delle domande È stato dimostrato che spesso gli allievi fanno progressi più velocemente se sono un po' distratti da doppi compiti. Questo perché si irrigidiscono meno. Formare delle coppie. L'allievo a terra pone delle domande molto semplici al compagno che si trova sulla linea. Per esempio: «Come ti chiami?», «Qual è il tuo sport preferito?», «Quanto fa 3+3?», ecc.		
	10' Di traverso Stare in piedi di traverso sulla linea è un po' più difficile rispetto alla posizione dritta. Tuttavia, siccome la posizione di traverso è la base per sviluppare altri trick, è molto utile apprendere. • Entrambi i piedi sono sulla fettuccia. La distanza tra i piedi corrisponde almeno alla larghezza del bacino. • I due piedi sono leggermente girati verso lo stesso lato. • Lo sguardo, il bacino e le spalle sono diretti verso un punto fisso. In questo modo, un braccio si trova a sinistra e l'altro a destra del nastro. • Piegare le ginocchia.	 Filmato	
	5' Fermare il tempo L'allievo A cerca di rimanere il più possibile sulla linea, rimanendo semplicemente in piedi o camminando. L'allievo B misura il tempo con un cronometro. Chi riesce a rimanere il più a lungo possibile sulla fettuccia senza toccare il suolo?		Cronometro

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	10'	Duello Due allievi si trovano contemporaneamente sulla stessa linea. Chi dei due riesce a rimanere più a lungo? Per esempio, giocare al meglio di cinque volte e poi cambiare partner.		
	10'	Acchiappa la palla A è in piedi sulla linea e cerca di prendere la palla che gli tira l'allievo B. In seguito, A ripassa subito la palla. Più difficile Entrambi gli allievi sono in piedi sulla stessa linea o su due fettucce diverse e cercano di passarsi la palla più volte possibile.	 	Palle facili da passare e ricevere
	5'	Camminare all'indietro • Tastare la linea. • Spostare il peso sul piede posteriore. • Alzare il piede anteriore, rimanere su una gamba e provare a stare in equilibrio.		
Ritorno alla calma	5'	Salto sul tappetino Posizionare un tappetino accanto alla linea. Segnare un punto di arrivo sul tappetino, per esempio facendo una croce con del nastro adesivo. Gli allievi cercano di saltare dalla fettuccia sulla croce rimanendovi in piedi.		Nastro adesivo o simile per segnare un punto sul tappetino