

03 | 2013

Tema del mese – Sommario

Infrastruttura	2
Effetti dello slacklining	4
Esercizi	
• Stare in piedi e camminare	5
• Giochi	6
• Salti	7
Lezioni	9
Informazioni	19

Categorie

- Età: 11-20
- Scuola media/Medie superiori
- Principianti, avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare



Slacklining

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.

Cos'è lo slacklining?

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.

Grazie alle sue molteplici 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 poterla 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Infrastruttura

Per compiere velocemente dei progressi sulla linea da slacklining, è necessario installare il materiale nel modo corretto. Più il nastro è corto, teso e basso, più risulta facile camminarvi sopra.

Struttura consigliata per principianti

- Lunghezza: 3-5 metri
- Altezza: 20-30 centimetri (sotto il ginocchio)
- Linea ben tesa

Interno

Per svolgere una lezione di educazione fisica improntata sullo slacklining, occorrono almeno cinque strutture complete. Se il numero di linee è inferiore, gli allievi devono aspettare troppo e ci mettono tanto per ottenere miglioramenti.

A prima vista, si potrebbe pensare che una palestra offre innumerevoli possibilità per tendere fettucce da slacklining. Ma molti dei possibili punti di ancoraggio non si prestano per le linee da slacklining a causa delle forze elevate esercitate proprio su questi punti (ca. 7 kN = 700 kg). Ci sono già stati casi di spalliere strappate dalla parete e pali da pallavolo stortati. Come consiglia l'Ufficio per la prevenzione degli infortuni – upi, i pali delle sbarre non devono essere utilizzati per fissare la fettuccia. I dispositivi presenti normalmente nelle palestre normali non sono concepiti per sopportare le trazioni e le pressioni generate dallo slacklining.

Se si vuole andare sul sicuro, è meglio usare unicamente pali da slacklining. Con quattro pali di questo tipo, è possibile tendere cinque linee contemporaneamente. Inoltre, in questo modo si risparmia molto tempo per montare e smontare la struttura. Per maggiori informazioni, visitare il sito www.slacktivity.ch.



I pali dello slacklining sopportano forti trazioni durante l'attività. Vanno installati nei fori previsti per i pali della sbarra, di pallavolo o i pali delle porte di pallamano.

Classi numerose

Per creare più linee ma di distanza più corta, è possibile usare le strutture di slacklining presenti dimezzandole ponendo un cassone nel centro. In tal caso, occorre coprire il cassone per proteggerne il cuscino (p. es. con un line slider, un tappetino o un pezzo di tappeto). Nel caso ideale, su ogni linea, si esercitano due o tre allievi. Le classi molto numerose possono essere suddivise in due gruppi. Mentre un gruppo si esercita sulle fettucce, l'altro rimane nella seconda metà della palestra dove gioca in modo indipendente a calcio, unihockey, ecc.



Attenzione: proteggere l'imbottitura del cassone!

All'esterno

Per fissare le linee all'esterno si fa principalmente uso di alberi. Per non danneggiarli, occorre però rispettare i seguenti punti:

- Tra albero e fissaggio **SEMPRE** interporre una protezione su tutta la circonferenza affinché il laccio non sfregi la corteccia.
- Gli alberi devono avere almeno un diametro di 30 cm.
- I lacci da usare attorno agli alberi devono essere larghi almeno 5 cm.

Le strutture da slacklining sono ideali per il cortile per la ricreazione. Se una linea rimane tesa per un periodo lungo (più di una settimana), è importante oliare le parti in metallo di tanto in tanto. Una fettuccia che resta permanentemente tesa all'esterno dev'essere cambiata al più tardi dopo due anni.

Se la linea è attaccata a due alberi, è importante allentarla durante la notte per allieggerire l'albero. In alternativa, è anche possibile murare due pali da slacklining. In questo modo diventa ancora più facile tendere e smontare le linee.



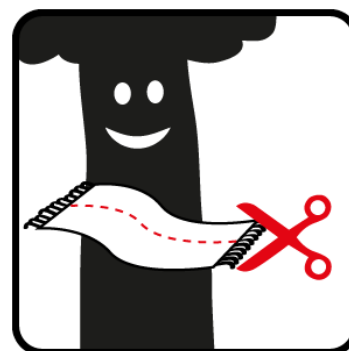
È assolutamente indispensabile proteggere l'albero quando lo si usa per fissare le linee.



Una linea tesa permanentemente all'esterno deve essere cambiata al più tardi dopo due anni.

Osservazione:

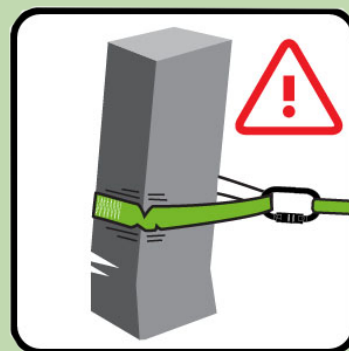
Alcuni set di slacklining non contengono delle imbottiture per proteggere il tronco degli alberi. Uno scarto di moquette può sostituire le protezioni disponibili in commercio.



Sicurezza

Le forze esercitate durante lo slacklining non dovrebbero in nessun caso essere sottovalutate. Le linee che sono tese con dei cricchetti possono arrivare fino a un carico massimo di 10 kN (=1 tonnellata). Pertanto, occorre osservare alcune regole di base.

- I punti a cui fissare la linea devono sopportare un carico di 20 kN (= 2 tonnellate). Non usare spalliere, pali di alluminio, lampioni stradali o recinzioni per giardini.
- Non usare in nessun caso moschettoni in alluminio (da alpinismo)! Se sottoposto a carico costante, l'alluminio diventa fragile. Usare solo moschettoni in acciaio.
- Dopo aver raggiunto la tensione desiderata, chiudere sempre il cricchetto (non si deve più poter muovere la leva principale).
- Prestare attenzione agli spigoli. Se la fettuccia o i lacci per gli alberi sono tesi sopra uno spigolo, le parti si potrebbero danneggiare. Pertanto, sempre proteggere il materiale dagli spigoli usando imbottiture.



Gli spigoli taglienti dovrebbero sempre essere ben imbottiti

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

Effetti dello slacklining

La tipologia dei movimenti eseguiti dalla nostra società è cambiata sensibilmente rispetto al passato. Le capacità di coordinazione degli allievi sono peggiorate drasticamente. Proprio per contrastare questa tendenza, è utile applicare uno strumento con cui si allenano le capacità di coordinazione. Meglio ancora se questo strumento è divertente come lo slacklining.

Capacità di coordinazione

Lo slacklining permette di allenare ad alto livello la sensomotricità, ovvero l'azione reciproca di prestazioni sensoriali e motorie. Oltre a migliorare il senso dell'equilibrio, si ottengono anche diversi altri effetti positivi. Un allenamento sulla linea migliora la forza esplosiva e dunque anche la forza di salto. Questo sviluppo è da ricondurre al miglioramento del direzionamento sensomotorio. In altre parole: in brevissimo tempo sono sollecitate più fasce muscolari.

L'allenamento sensomotorio permette inoltre di stabilizzare le articolazioni. Diversi studi hanno confermato che l'allenamento dell'equilibrio riduce il rischio di infortuni nello sport. Ma in confronto ad altri attrezzi utili per allenare l'equilibrio, come piattaforme instabili (rolla bolla) o dischi, lo slacklining è decisamente più divertente. Inoltre, cambiando la lunghezza e la tensione della fettuccia, è possibile effettuare un allenamento molto variato dell'equilibrio.

Capacità cognitive

I movimenti associati a elementi coordinativi si ripercuotono anche positivamente sulle capacità cognitive. Questo è uno dei motivi principali per favorire un insegnamento integrato da movimenti e per promuovere pause in movimento. Uno studio del Politecnico federale di Zurigo ha analizzato l'influsso di un allenamento di slacklining di quattro settimane sulle capacità cognitive. Ne è risultato un miglioramento persistente dell'elaborazione cognitiva. Sono inoltre stati individuati elementi che conducono a un incremento delle capacità di concentrazione (vedi download). Grazie alle sue molteplici possibilità di esercizio, lo slacklining si presta particolarmente bene come attrezzo di allenamento cognitivo a scuola, sul lavoro o nel cortile dietro casa.

Non appena si raggiunge un livello sicuro stando in piedi sulla fettuccia, è possibile introdurre anche doppi compiti. Per esempio, rispondere a domande mentre si cammina sulla linea oppure risolvere calcoli matematici. Sono state fatte anche esperienze positive integrando una pausa di dieci minuti sulla fettuccia dopo 50 minuti di apprendimento o lavoro. A livello di prestazione personale, lo slacklining rappresenta una sfida per le capacità di concentrazione, ma nel contempo è un'attività rinfrescante per il cervello se prima ci si è occupati di compiti cognitivi astratti. Questo effetto è simile a quello ottenuto quando in un allenamento della forza si integra un allenamento della resistenza moderato. Non solo noi ma anche la nostra mente apprezza compiti diversificati. In tale contesto, lo slacklining è un ottimo metodo.



Da scaricare

- Materiale didattico: [Documento gratuito relativo allo slacklining desinato alle scuole](#) (in tedesco)
- Articolo: «Protezione degli alberi durante la pratica dello slacklining» (in tedesco)
- Studio del Politecnico federale di Zurigo: [«Miglioramento delle capacità di concentrazione tramite l'allenamento di slacklining»](#) (in tedesco)

Esercizi: Stare in piedi e camminare

I seguenti esercizi costituiscono la base per imparare a stare in piedi sulla linea in un primo tempo. In seguito, è possibile iniziare a muovere i primi passi. Inoltre, saranno introdotte anche varianti più difficili.

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 (v. illustrazione).

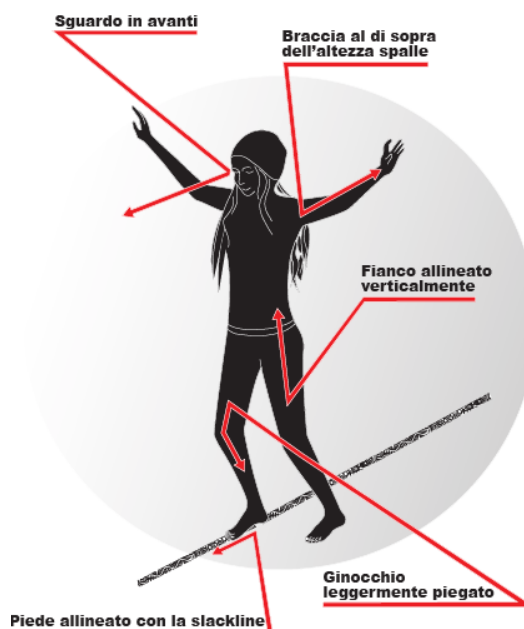
Più facile

- Per ridurre l'instabilità iniziale (oscillazione della fettuccia) e diminuire la lunghezza, è possibile far sedere un allievo a metà linea.
- Se anche dopo diversi minuti, un allievo non riesce a eseguire l'esercizio, chiedere a un compagno di aiutarlo. Il compagno sostiene l'allievo sulla linea tenendolo per mano. Seguire i movimenti di bilanciamento e stabilizzare l'allievo attivamente solo quando sta per cadere.

Più difficile

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

Materiale: nel caso ideale, usare un nastro largo circa 35 mm. Se la fettuccia è troppo larga, non si sentono le estremità sotto i piedi e si rischia di cadere velocemente di lato. Se invece è troppo stretta, facendo determinate evoluzioni il nastro fa male ai piedi



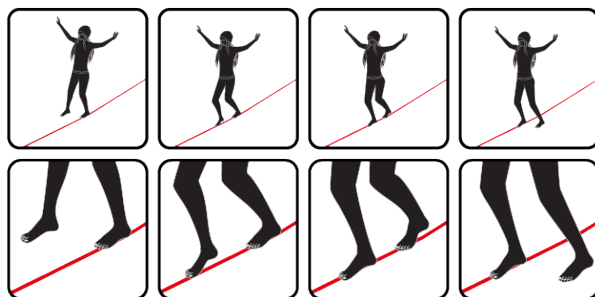
[Filmato](#)

Primi passi

Una volta che gli allievi si sono familiarizzati con la posizione di base 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 alzare 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.
- Cercare di camminare su linee più lunghe.



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.



[Filmato](#)

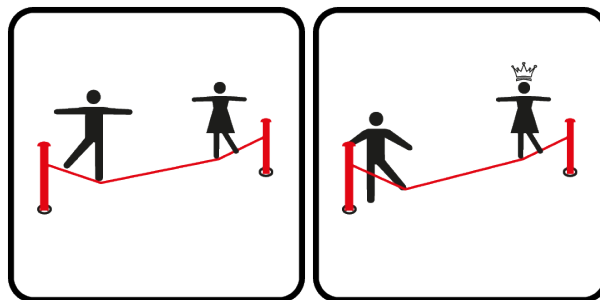
Esercizi – Giochi

King of the Line

Due allievi sono in piedi sulla stessa linea. Chi riesce a rimanere più a lungo sulla fettuccia ottiene un punto. Vince l'allievo che ha il punteggio più alto dopo sette tentativi.

Più facile

- Un altro allievo si siede a metà fettuccia.

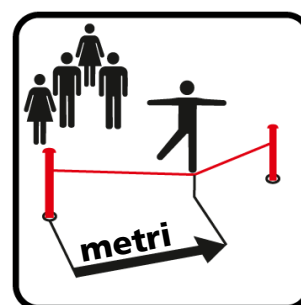


Maratona di gruppo

Formare due gruppi e scegliere una linea da usare per la gara. A turno, tutti gli allievi di ogni gruppo camminano sulla fettuccia finché cadono. Sommare tutte le distanze percorse dai membri di un gruppo. Vince la squadra che è riuscita a camminare per più metri.

Più difficile

- Contano solo i metri percorsi all'indietro.

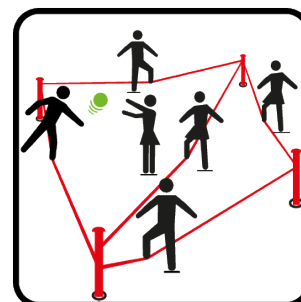
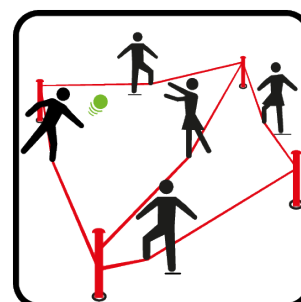


Passaggi

Formare cinque squadre. I cinque allievi della squadra si posizionano sulle cinque linee da slacklining della palestra. L'obiettivo del gioco è che tutti gli allievi ricevano una volta la palla. Durante il passaggio, il giocatore che è sulla fettuccia deve rimanere in piedi e non può toccare il suolo. Non appena la palla è stata lanciata al prossimo compagno, si può scendere dalla linea. Una squadra ottiene un punto quando la palla ha fatto il giro di tutti i membri senza toccare il suolo e se nessuno dei giocatori ha messo un piede a terra mentre teneva la palla. Ogni squadra ha due minuti di tempo.

Più facile

- Più indicato all'inizio: determinare un allievo che si occupa dei passaggi e che rimane sempre in piedi per terra.



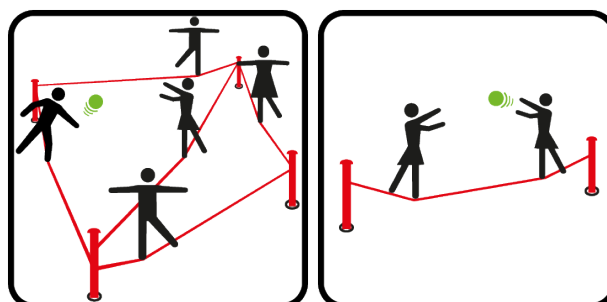
Più difficile

- Durante tutti i passaggi, nessuno dei giocatori può toccare il suolo.

Variante

- Formare gruppi di due. I giocatori cercano di passarsi la palla. Possono trovarsi sulla stessa linea o su due fettucce diverse.

Materiale: una palla facile da lanciare e da ricevere



Esercizi – Salti

Saltare sulla linea

Invece di salire sulla linea, si può cercare di saltarci sopra. Per saltare sulla fettuccia, osservare i seguenti punti:

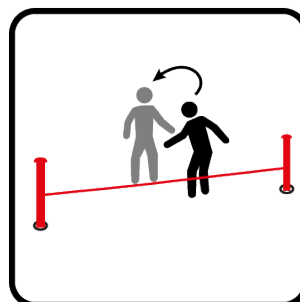
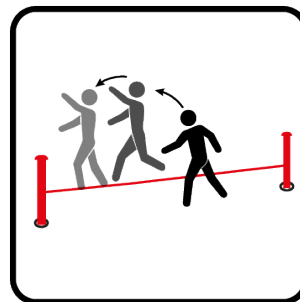
- Prendere la rincorsa in parallelo al nastro.
- Spiccare il salto dal piede anteriore.
- Posizionare il piede posteriore per primo sulla linea.
- Atterrando, i piedi sono di traverso rispetto alla fettuccia.
- Ammortizzare lo slancio piegando le ginocchia e atterrare di traverso.

Varianti

- Saltare con entrambi i piedi sulla linea senza rincorsa.

Più difficile

- Provare con una linea più alta.
- Saltare con una mezza rotazione.



Trampolino

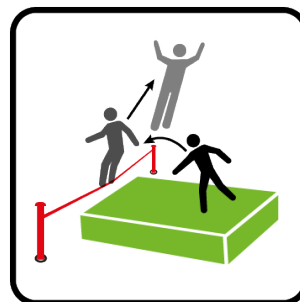
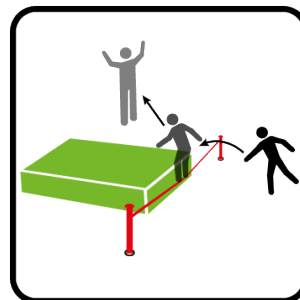
Le linee da slacklining possono anche essere usate come dei piccoli trampolini. Correre verso la linea e saltarci sopra per poi atterrare su un tappetone. In tal caso, le fettucce vanno tese molto e sono lunghe cinque-dieci metri.

Varianti

- Correre un paio di passi, saltare sulla linea e poi su un tappetone.

- Prendere la rincorsa dal tappetone e poi farsi catapultare indietro.

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



Buttbounce

Il buttbounce (rimbalzare in appoggio sui glutei) è la base dello slacklining dinamico. Si tratta di un trick imperdibile per qualsiasi patito degli sport di azione.

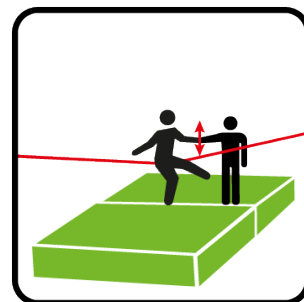
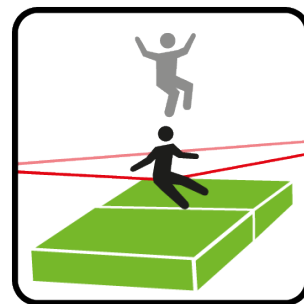
Seduti di lato sulla fettuccia, lo sguardo e le spalle sono rivolti verso la posizione finale, si inizia a oscillare in alto e in basso.

Più facile

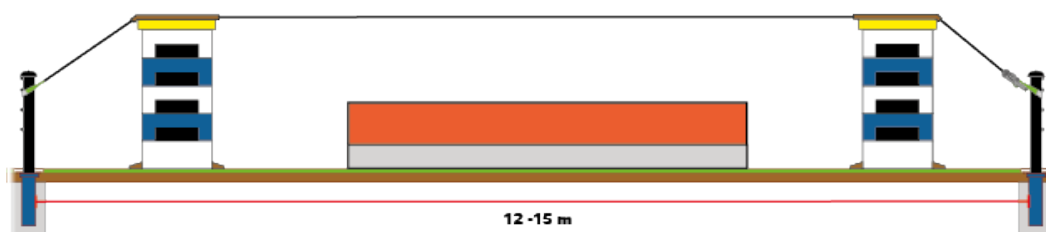
- Un compagno sostiene l'allievo tenendogli la mano che sta dietro.
- A ogni oscillazione verso il basso, un compagno spinge un po' la fettuccia verso il basso.

Osservazioni: lo slancio proviene dalle braccia. È possibile toccare il suolo con i piedi, ma non si deve fare leva attivamente. L'energia di slancio proviene dalla linea.

Materiale: preparare una fettuccia lunga 15 metri a un metro di altezza. La linea è molto tesa. Per raggiungere l'altezza necessaria si possono anche usare due cassoni alle estremità. Al fine di attutire le cadute di schiena, posizionare un tappetone a un lato della fettuccia



[Filmato](#)



Lezioni

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.

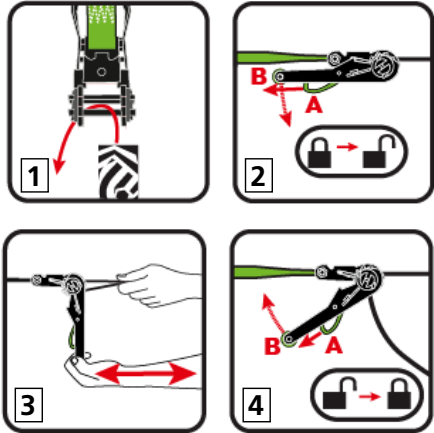
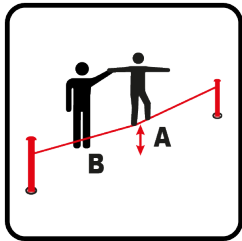
Lunghezza delle linee: 3-6 metri

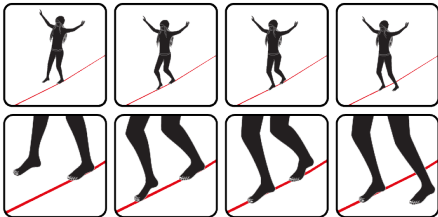
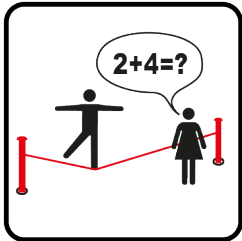
Altezza delle linee: dagli stinchi fino al ginocchio

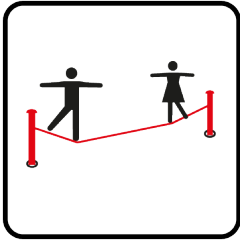
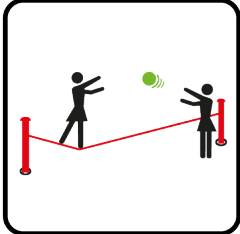
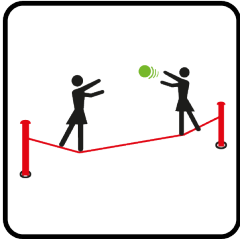
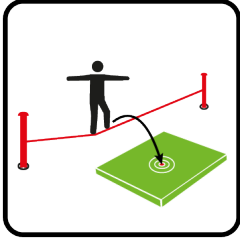
Obiettivi d'apprendimento

- 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 arrotolate 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. • Piegarle 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 apprenderla. • 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

Evoluzioni

Prima di iniziare questa lezione, gli allievi devono essere in grado almeno di stare in piedi in modo controllato su una fettuccia corta. Una volta che si riesce a svolgere le prime evoluzioni, è possibile crearne di nuove partendo dalle forme di base e, in seguito, formare combinazioni di evoluzioni. Per questa lezione occorre portare scarpe con una suola piatta.

Condizioni

Durata: 90 minuti

Livello: avanzati che abbiano due o tre lezioni di esperienza nello slacklining.

Età: 11-20 anni

Dimensione del gruppo: 8-16 allievi

Luogo: palestra con cinque strutture da slacklining. Le fettucce sono molto tese al fine da creare una buona dinamicità.

La linea più lunga può essere alzata con due cassoni da cinque elementi alle estremità. Al centro, proteggere con tappetini.

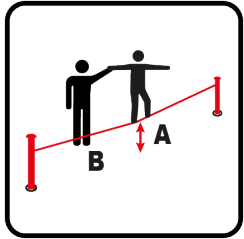
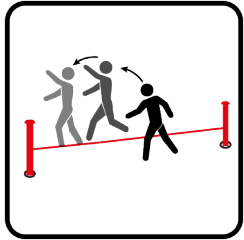
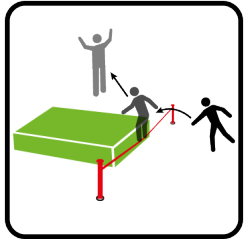
Lunghezza delle linee: 5-15 metri.

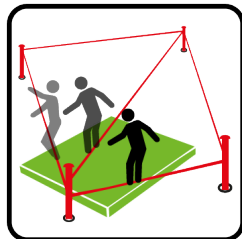
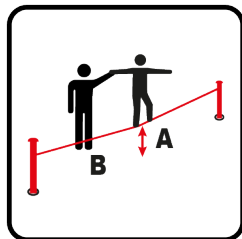
Altezza delle linee: 40-70 cm. Linea con cassoni: oltre 1 metro.

Obiettivi d'apprendimento

- Essere in grado di valutare la dinamicità di linee di diverse tensioni e lunghezze.
- Eseguire salti controllati dalla linea.
- Realizzare le prime evoluzioni (salti) su una linea.
- Conoscere le basi dello slacklining freestyle.

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

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10'	Riscaldamento • Come nella lezione 1. Imparare a stare in piedi sulla linea e camminare in modo controllato. • Di tempo in tempo, cambiare fettuccia.		
	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 sempre i movimenti di A. • L'allievo A cerca di oscillare il più possibile verso il basso o verso l'alto. • Sulle linee più corte, A cerca di spiccare un salto e poi atterrare sulla fettuccia. • Durante l'atterraggio, passare alla posizione di traverso. Le spalle rimangono però in direzione del punto fisso.		
Parte principale	10'	Saltare sulle linee • Prendere la rincorsa parallelamente alla linea. • Spiccare il salto dal piede anteriore. • Con il piede posteriore, atterrare sulla linea in posizione trasversale. • Ammortizzare bene e girare il bacino il più possibile in avanti.		
	10'	Mini trampolino Una linea da slacklining può anche essere usata come un piccolo trampolino. • Prendere la rincorsa di lato e saltare con entrambi i piedi contemporaneamente sulla linea. • Farsi dare l'impulso dalla fettuccia e saltare su un tappetone. • Gli allievi più alti usano le estremità della fettuccia mentre quelli più bassi il centro.		Tappetoni

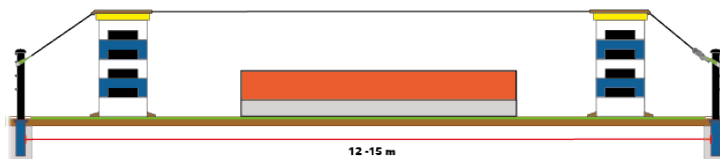
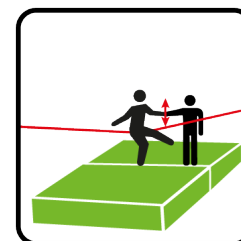
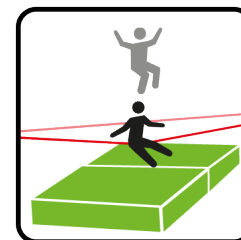
	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	10' Spostamento da linea a linea Quando due linee sono tese dalla stessa estremità (stesso palo), è possibile saltare da una fettuccia all'altra. Con un po' di pratica, è anche possibile saltare in avanti e indietro da una linea all'altra. Nel caso ideale, sotto questa zona sono posti diversi tappetini. • Iniziare con distanze corte. • Mentre si atterra, ammortizzare bene piegando le ginocchia e guardare subito in direzione del punto finale della linea. • Se questo esercizio funziona, provare con distanze maggiori o con tre linee.		
	10' Rimbalzare Per rimbalzare su una linea da slacklining, è fondamentale che la fettuccia oscilli dall'alto al basso. • Tenendo il piede anteriore dritto e quello posteriore leggermente ruotato verso l'esterno, si cerca di oscillare stando in piedi nel centro della linea. • Iniziare con cautela e piano per poi aumentare le oscillazioni. • Iniziare su linee corte e dopo aver fatto un po' di esperienza passare a quelle più lunghe. • Prevedere uno spazio abbastanza ampio per cadere o saltare al suolo. Può infatti accadere che si venga catapultati di lato.		
	10' Saltare Saltare su una linea da slacklining è una vera e propria sfida. Per questo, non bisogna perdere la pazienza se anche dopo 50 tentativi non si è ancora riusciti correttamente. • Tenendo il piede anteriore dritto e quello posteriore leggermente ruotato verso l'esterno, rimanere in piedi su una linea corta a circa 2 metri dal punto di fissaggio. • Spingere la linea verso il basso e mantenere la tensione corporea, il nastro spinge sempre verso l'alto. • Senza modificare la posizione del corpo, saltare leggermente in avanti in direzione dell'estremità della linea. • Ammortizzare bene e girare il bacino il più possibile in avanti.		

20'

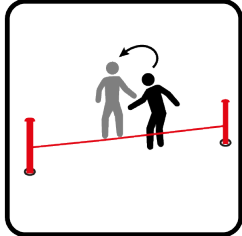
Tema/compito/esercizio/gioco**Buttbounce**

Il buttbounce, ovvero il rimbalzo sui glutei, è la base dello slacklining dinamico. Questa evoluzione costituisce inoltre la base della maggior parte delle forme di competizione di slacklining. Una volta che si riesce a effettuare la sua forma di base, il buttbounce diventa un trick molto stabile dal quale eseguire una serie infinita di combinazioni ed evoluzioni. Grab, rotazioni e salti sono tutte evoluzioni che possono nascere da un buttbounce. Con un po' di pratica, inoltre, il buttbounce è molto più facile da padroneggiare rispetto al salto in piedi. Per ottenere la dinamicità corretta per eseguire questo trick, usare una linea lunga 15 metri tesa al massimo. Dopo i primi tentativi, si può cercare di tendere la linea ancora un po' di più. L'altezza della fettuccia per i principianti è di 80-100 centimetri. Sotto, disporre diversi tappetoni.

- **Posizione:** seduti nel centro della fettuccia di traverso, lo sguardo e le spalle sono diretti al punto fisso. Il ginocchio della gamba interna (la gamba più vicina alla linea) tocca quasi la fettuccia. Sedersi sul nastro con il gluteo della gamba esterna. La gamba interna è leggermente tesa in avanti. La gamba esterna, invece, penzola. Può anche toccare ogni tanto il tappetone.
- **Movimento:** lo scopo è schiacciare la linea così tanto verso il basso in modo che ci catapulti in seguito verso l'alto come un elastico. Non occorre darsi una spinta dal suolo con la gamba esterna. Si tratta di usare la gamba tutt'al più per stabilizzare. Per creare un movimento dinamico, si usano le braccia e le spalle. Muovendo le braccia in alto e in basso, si riesce a trovare lo slancio per spingere la linea verso il basso. All'inizio, la linea si muoverà anche di lato. Ma dopo un paio di minuti di pratica, il movimento laterale sarà sempre più piccolo e si riuscirà a guadagnare in altezza.
- **Aiuti:** provando questa posizione è possibile cadere all'indietro. Per dare sicurezza alla persona che si trova sulla fettuccia, all'inizio si può tenerla per mano (dietro). Occorre però sempre seguire i movimenti in alto e in basso.

**Organizzazione/disegno**
[Filmato](#)
MaterialeDietro:
tappetoniDavanti:
tappetini

Cassone

Tema/compito/esercizio/gioco		Organizzazione/disegno	Materiale
Ritorno alla calma	20'	 	
	Varianti Poiché solo una delle linee ha l'altezza giusta per provare il buttbounce, gli altri allievi continuano a esercitare e a variare le evoluzioni finora imparate sulle altre fettucce. Alcuni consigli per introdurre variazioni: • Saltare con una mezza rotazione. • Camminare mentre la fettuccia oscilla. Muovere il prossimo passo quando la linea è all'altezza massima. • Mini trampolino: prendere la rincorsa dal tappeto e farsi catapultare all'indietro.		

Giochi

La linea da slacklining non è solo un attrezzo per l'allenamento dell'equilibrio. È possibile usarla anche per sperimentare e giocare. Idee e consigli in questa lezione.

Condizioni

Durata: 90 minuti

Livello: avanzati che abbiano due o tre lezioni di esperienza nello slacklining.

Età: 11-20 anni

Dimensione del gruppo: 8-16 allievi

Luogo: palestra con cinque strutture da slacklining.

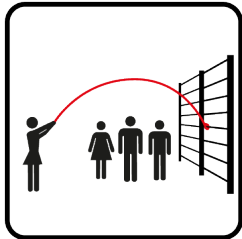
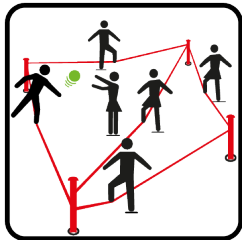
Lunghezza delle linee: 5-15 metri

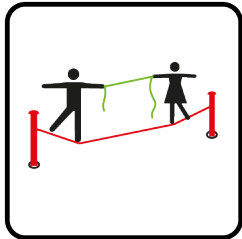
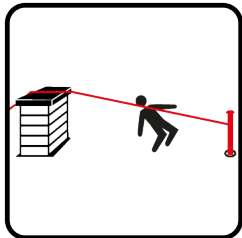
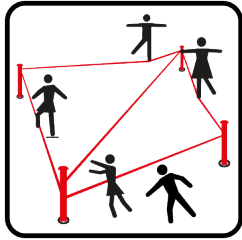
Altezza delle linee: 30-100 cm

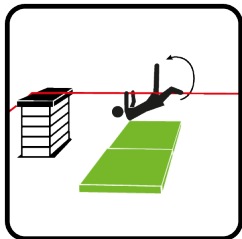
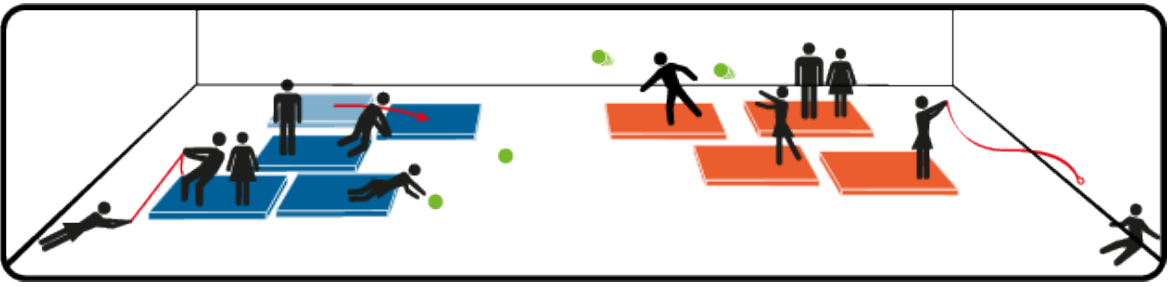
Obiettivi d'apprendimento

- Divertirsi.
- Migliorare il controllo della linea senza nemmeno rendersene conto eseguendo doppi compiti.
- Percepire la linea non solo come un attrezzo da ginnastica ma anche come fonte di gioco e di divertimento.

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

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10'	Saltare la corda con la linea Attaccare la fettuccia alla spalliera. Il docente fa girare la corda dall'altra parte. 1. Esercizio: gli allievi cercano di correre oltre la linea che oscilla senza saltare. 2. Esercizio: un allievo cerca di entrare lateralmente. Se ci riesce, tocca al prossimo allievo. E via dicendo. 3. Esercizio: sei allievi iniziano contemporaneamente a saltando la corda. Chi tocca la linea, è eliminato.		
	10'	Sommare i tempi Formare gruppi di tre. Durante 10 minuti, a turno, ogni membro del gruppo cerca di rimanere in piedi per più tempo possibile su una fettuccia. Sommare i tempi migliori dei tre giocatori per ottenere il risultato generale del gruppo. Un solo allievo per gruppo usa la linea. In questo modo, un gruppo non occupa contemporaneamente tutte le strutture di slacklining e anche gli altri gruppi possono giocare.		Cronometri
Parte principale	10'	Passaggi Formare squadre di sei. Un giocatore si occupa dei passaggi e rimane sempre per terra. Gli altri cinque allievi si posizionano sulle cinque linee da slacklining. L'obiettivo del gioco è che tutti gli allievi ricevano una volta la palla. Durante il passaggio, il giocatore che è sulla fettuccia deve rimanere in piedi e non può toccare il suolo. Non appena la palla è stata lanciata al prossimo compagno, si può scendere dalla linea. Una squadra ottiene un punto quando la palla ha fatto il giro di tutti i membri senza toccare il suolo e se nessuno dei giocatori ha messo un piede a terra mentre teneva la palla. Ogni squadra ha due minuti di tempo. Consiglio: se il numero di allievi non permette la suddivisione corretta o se le linee sono molto distanti tra di loro è possibile formare squadre da quattro o cinque giocatori e svolgere il gioco su tre o quattro fettucce.		Una palla facile da lanciare e da ricevere

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	10'	Lotta Gioco simile al duello della lezione 1. Ora però, si usano anche strumenti ausiliari. Le regole sono le stesse: l'allievo che riesce a rimanere più a lungo sulla linea, ottiene un punto. Varianti diverse: - Gli allievi tengono l'estremità di una corda. È così possibile tirare l'avversario verso il basso. - Ogni allievo riceve una mazza di gomma piuma con cui cerca di far perdere l'equilibrio all'avversario.		Corda per saltare, mazze di gomma piuma o simili
	10'	Limbo Tendere una linea lunga sopra un cassone. In funzione dell'altezza degli allievi, usare cinque o sei elementi. La linea diventa più alta in prossimità del cassone e poi scende verso i pali. Gli allievi iniziano a ballare il limbo, passando sotto la linea vicino al cassone. Ogni volta che un allievo riesce a passare sotto la linea correttamente, si sposta un po' di lato, dove la linea è leggermente più bassa, e riprova. Chi riesce a passare nel punto più basso senza toccare la fettuccia?		Cassone
	10'	Acchiappino Si tratta di un gioco che deve essere svolto solo con allievi premurosi. Altrimenti, si rischia di cadere inciampando nelle linee. Regola di base: chi è in piedi su una linea (non seduto, sdraiato o su due linee) non può essere acchiappato. In funzione della dimensione della classe, definire uno o due cacciatori.		
	5'	Portare il docente Fissare una fettuccia da un lato a un palo. È anche possibile usare un cassone, girando la linea attorno. L'altra estremità rimane sciolta. Dieci allievi cercano di tendere la linea a mano (come nel tiro alla fune). Il docente cerca di mettersi in piedi sulla linea e, se possibile, di fare un paio di passi.		

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	5'	Rotola attorno alla linea Questo gioco consiste nel girare completamente attorno alla linea (altezza 70-120 cm) senza toccare il suolo. Si tratta di un esercizio ideale per imparare a salire sulle linee alte da sotto e iniziare da seduti. Per fare un giro completo ci sono diverse possibilità. Per esempio usando l'impulso, possibilmente senza toccare il suolo, oppure lasciandosi penzolare come un bradipo e lanciando la gamba sulla linea per farsi girare. Ma ci sono anche molti altri metodi. La cosa migliore è far sperimentare gli allievi per trovare il metodo a loro più adatto. Osservazioni: è possibile che alcuni allievi si facciano delle leggere abrasioni. Alla fine di questo esercizio, gli allievi saranno completamente esausti.		Tappetini Cassone
Ritorno alla calma	5'	Pirati Smontare le linee per questo gioco. Formare due-tre gruppi di pirati (6 allievi per squadra). Ogni squadra riceve quattro tappetini (barca pirata), una linea da slacklining (corda di salvataggio) e due softball. Il suolo della palestra può essere toccato solo con le mani (nessun'altra parte del corpo). I pirati si spostano nella palestra spostando i tappetini e poi saltando da un'imbarcazione all'altra. Lo scopo del gioco è colpire gli allievi delle squadre avversarie con le palle da softball. Un lancio è valido solo se la palla colpisce un avversario (non in testa) e nessuno riesce a prendere la palla. Chi è colpito oppure cade in acqua si trasforma in spirito delle acque e deve sedersi al lato della palestra (vicino alla parete). Lo spirito delle acque può essere liberato dai compagni tramite la corda di salvataggio. Per salvarlo, bisogna buttare un'estremità della linea in prossimità dello spirito delle acque. Il compagno si tiene al nastro e viene tirato a bordo dagli altri. Lo spirito delle acque non può aiutare, sono solo i compagni a tirare! Appena raggiunge il tappetino, può di nuovo partecipare attivamente al gioco. Consiglio: girando i tappetini, è più facile farli scivolare sul pavimento della palestra.		8-12 tappetini, 4-6 softball, 2-3 linee da slacklining

Informazioni

Filmati

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

Test

- [Verifica](#) (tratto dal documento didattico in tedesco relativo allo slacklining destinato alle scuole)
- [Foglio di valutazione](#) (xls)

Bibliografia

- Volery, S., Rodenkirch, T. (2012): [Slacklinen im Sportunterricht](#). Seconda edizione, Uster, Slacktivity.ch GmbH.
- Rodenkirch, T. Volery, S.: (2012): [Outdoor Praxis: Slacklinen](#). Praxiswissen vom Profi zu Ausrüstung, Technik und Sicherheit. Monaco, Bruckmann-Verlag GmbH.

Link utili

- [Cellulare](#): Slackline-App
- [Eventi di slacklining](#): Bern City Slack
- [Formazione continua](#): Slackline nella lezione di educazione fisica (ASEF) (tedesco e francese)
- [Sicurezza](#): lessico dell'Ufficio prevenzione infortuni – upi
- [Federazione svizzera di slacklining](#)
- [Arcieri della slack](#): un sito in cui si parla di metodologia, tecniche, corsi e eventi organizzati in Italia

Partner



ASEF



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSP
2532 Macolin

Autori

Samuel Volery
Tobias Rodenkirch

Redazione

mobilesport.ch

Immagini

Tobias Rodenkirch

Illustrazioni

Tobias Rodenkirch

Filmato

slacktivity.ch GmbH

Layout

Media didattici SUFSM