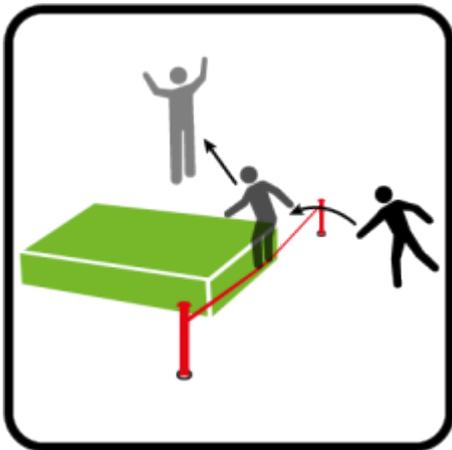


Lista dei preferiti – MT 3/2013 – Slackline: Evoluzioni

Slacklining – Salti: Trampolino

Durante questo esercizio, destinato agli allievi avanzati, la linea diventa un trampolino. In questo modo gli alunni sperimentano la sensazione di volare.



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.

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

Fonte: [Samuel Volery, Tobias Rodenkirch](#)

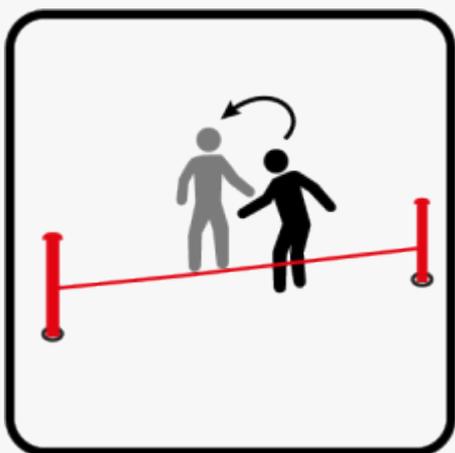
Slacklining – Salti: Saltare sulla linea

In questo esercizio gli allievi si allenano a saltare sopra la linea. Le diverse varianti proposte rendono il tutto più difficile.



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

Più difficile

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

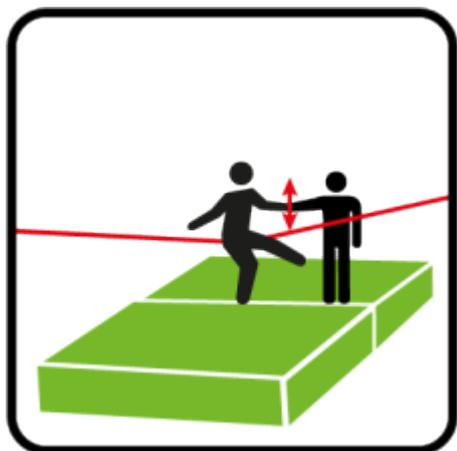
Fonte: [Samuel Volery, Tobias Rodenkirch](#)

Slacklining – Salti: Buttbounce

Questo esercizio 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.

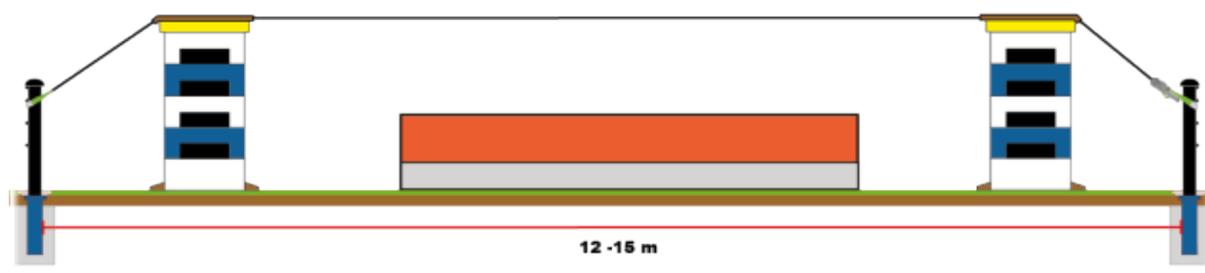


Varianti

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.

Osservazione: 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.



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.

Fonte: [Samuel Volery, Tobias Rodenkirch](#)