

ÚKOL:

Přejdi slackline (V)

POPIS ÚKOLU:

Přejdi nataženou slackline - min. 8 m. Během pokusu se nesmíš dotknout žádnou částí těla země, stromu (kromě nastupování a vystupování z slackline), nesmíš se používat žádné vyvažovací pomůcky (tyč apod.)

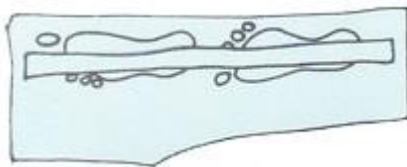
JAK NA TO

Když tedy už máme lajnu, zbývá ještě najít pěkný rovný plácek, se dvěma stromy na louce se svěží travinou. Vzdálenost mezi stromy nemusí být nijak závratná, na začátek bohatě stačí 5-10 metrů. Lajnu natáhni ve výšce maximálně půl metru.

Pro začátek bych doporučil co nejvíc lajnu napnout. Neboj se, že bys ji přerval na deseti metrech. Pro zvládnutí prvních kroků je hodně napnutá lajna lepší, než volná lajna.

V botech nebo bos: Pokud to jen trochu jde, je lepší chodit po lajně naboso. Díky holému chodidlu lépe ucítíš lajnu.

Kolmo nebo čelem: Nohy na lajnu pokládej vždy v ose



„Rozkmitaná lajna“: Fígl je v tom, že se to neklepe ve chvíli, kdy máš obě nohy na lajně. Jenže jak dostat obě nohy na lajnu a při tom nespadnout? Způsobů je několik. Jako nejlepší bych viděl pomoc kámoše, či kámošky, nebo klidně obou dvou. Prostě se přidržíš pomocný ruky, nastoupíš oběma nohama na lajnu a lajna se přestane klepat a můžeš vyrazit.

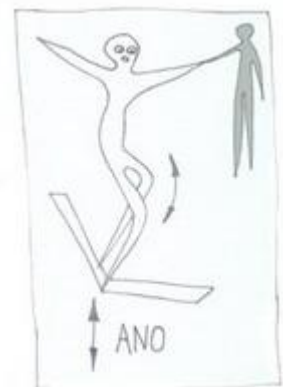
Tip: Při prvních „seznamovacích“ pokusech se ti lajna pod nohama rozkmitá do stran. Tento kmit lze eliminovat zhoupnutím se v kolenou. Pohyb ve vertikálním směru zastaví nepříjemné výkyvy lajny do strany a navíc tato houpačka „nahoru-dolu“ je docela zábavná.

Samozřejmě jde to i bez pomoci, ale lajna by měla člověka bavit a bezesporu baví. Jenomže než se po ní prvně projdeš a začneš si ji skutečně užívat, je třeba protřpět si prvních pár hodin neustálého nastupování, padání a frustrace z vlastní nešikovnosti. Slabší povahy s tím mnohdy seknou dřív, než by vlastně skutečně začaly a poznaly o čem ta lajna ve skutečnosti je. Z toho důvodu se mi jeví jako ideál, první krůčky si co nejvíc usnadnit, naučit se balancovat a zvládnout první kroky v co nejkratším čase. Na pilování techniky nástupů, chůze, triků atd. bude později dost času.

Společnost: Ideální pro začátek je, když nemusíš chodit sám. Kámoš ti podá pomocnou ruku, někdo zkušenější přidá radu, ukáže trik, napne lajnu. Chození ve společnosti stejně nakažených lidí je taky velmi motivující.

Balancuj. Pro úplný začátek není nutné chodit po lajně s pomocí tam a zpět stále dokola. Mnohem lepší je balancovat. Prostě se postavíš a pokusíš se na okamžik pustit ruku kámoše. Zní to jednoduše, ale ve skutečnosti to zas taková selanka není. Při balancování už dostane tělo pěkně do těla a mozek prvních pár informací ke zpracování.

Balancovat se také dá pomocí nohy. Když už se dokážeš na lajně na moment postavit bez pomoci, zjistíš, že se lajna neklepe, i když jednu nohu zvedneš. Potom můžeš s pomocí nohy, vytrčené do strany balancovat na místě. Tento způsob udržování rovnováhy je dobré si osvojit.





Chůze: Pokud už se na lajně udržíš i bez pomoci, je čas na první kroky. Moc rád bych teď přidal nějakou univerzální radu, jak se rychle naučit po lajně chodit, ale nepřidám. Obecně se ale dá říct, že čím níž máš těžiště, tak tím líp se na lajně udržíš. Tudiž je docela dobré chodit s mírně pokrčenými koleny a v lehkém záklonu, ruce rozpažené a hlava neustále přímo nad lajnou. Pro začátek je dobré sledovat nohy, kam šlapou, protože lajna má nejen průvės, ale i výkyv do strany tak abys neminul. Později, když už zvládáš lajnu přejít, je ovšem dobré skončit s hypnotizováním lajny pod nohama a pohled upřít na „Pevný bod“.