Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 11 (2009)

Heft: 2

Artikel: In equilibrio sulla funicella

Autor: Volery, Samuel / Rodenkirch, Tobias

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001218

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 18.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

In equilibrio sulla funicella

Una sottile corda di nylon, due tronchi d'albero e una buona dose di concentrazione. Lo Slacklining si presta in modo ottimale per esercitare l'equilibrio e il bilanciamento dinamico. Lo si può praticare con le dovute precauzioni anche nelle lezioni di educazione fisica.

Samuel Volery, Tobias Rodenkirch, foto: Tobias Rodenkirch

Le braccia stese a formare una croce, il giovane avanza lentamente ponendo un piede dopo l'altro su una fettuccia fissata a due tronchi. Il suo sguardo fissa un punto preciso. La concentrazione è al massimo. Improvvisamente spicca un salto che lascia di stucco gli spettatori accorsi incuriositi. Una scena, in cui ci si imbatte sempre più di frequente, se si frequentano i parchi e le zone verdi delle città.

Nato negli Stati Uniti nei primi anni Ottanta, dove si sviluppa specialmente nell'ambiente dell'arrampicata, lo Slacklining è approdato anche in Europa. Questo sport di tendenza sembra abbia un grande potenziale di sviluppo anche nell'ambito dell'educazione fisica. In effetti, non ci vuole molto per praticarlo: due paletti o due tronchi, un sistema di fissaggio e una corda di nylon. Ci si può divertire anche senza fare grandi salti. Per quelli bisogna acquisire prima una certa dimestichezza.

Sebbene lo Slacklining sembri una disciplina complicata, non è così difficile da praticare. Molto presto, infatti, si riesce a sperimentare con successo un bisogno primigenio dell'uomo: quello di padroneggiare l'equilibrio in condizioni difficili. Il primo approccio risulta più agevole se si applicano alcune semplici regole: fissare un punto preciso, poggiare i piedi in direzione della funicella, aprire le braccia lateralmente oltre l'altezza delle spalle per bilanciarsi meglio. All'inizio la corda oscilla e rende il compito ancora più complesso. Con un po' di pratica si riesce però a neutralizzare questo inconveniente e a vincere la sfida con la gravità.

Da sapere

Poche ma buone verifiche

La fettuccia di nylon è larga da 2,5 fino a 5 cm. È elastica e permette quindi di effettuare dei salti e delle oscillazioni laterali. Sulla Slackline si può camminare a piedi nudi oppure con delle pantofole di suola piatta. Questa tipica disciplina di «freestyle» non prevede degli esercizi obbligatori. Ogni atleta può creare il suo stile.

Consigli:

- La fettuccia di nylon può essere installata dappertutto, a condizione di disporre di due punti fissi. Pali o alberi di circa 30 centimetri di diametro sono predestinati.
- In mancanza di un suolo con superficie morbida (erba, sabbia, acqua) è bene sistemare dei tappeti sotto la corda.
- La corda non dovrebbe essere fissata a più di 90 centimetri dal suolo. Per altezze superiori è bene predisporre un'ulteriore protezione in caso di caduta o fissare l'atleta con un'imbracatura.

Sicurezza:

- I punti di fissaggio garantiscono la massima sicurezza?
- La funicella assicura l'incolumità dell'utente?
- È fissata correttamente?
- La superficie sotto la corda non presenta oggetti contundenti?

Utile per l'allenamento

Lo Slacklining è il frutto dell'inventiva di alcuni appassionati di arrampicata, alla ricerca di un passatempo per i giorni di pioggia o di riposo. I primi ad ipotizzare un uso alternativo del materiale per l'arrampicata furono Adam Grosowsky e Jeff Ellington. Altri loro compagni seguirono l'esempio e lo Slacklining si espanse a macchia d'olio in tutta la Valley che ospita il parco nazionale Yosemite negli Stati Uniti. Da qui, il passaparola contribuì a far espatriare l'idea in altre nazioni. In Svizzera, i primi adepti si sono visti l'estate scorsa.

L'atout di questa attività è la sua versatilità. Infatti non è solo uno sport a sé stante, bensì un attrezzo per esercitare l'equilibrio e la concentrazione. Molti atleti di alto livello – ad esempio, gli sciatori e i calciatori – affinano la loro preparazione svolgendo degli esercizi di Slacklining.

E perché non in palestra?

Praticare lo Slacklining nella natura dà sicuramente degli stimoli in più e permette di apprezzare fino in fondo scenari mozzafiato. Ciò nonostante, in mancanza di spazi adeguati, si può optare anche per la palestra, meno esposta della natura alle bizze del meteo. La variante indoor è ideale soprattutto per le società sportive e per le scuole, che inseriscono questa disciplina nelle sedute di allenamento e nelle lezioni di educazione fisica. Nelle nostre palestre non mancano certamente gli attrezzi ideali per installare la Slackline, vale a dire la fettuccia di nylon su cui camminare. I tappeti agevolano il compito degli allievi e degli sportivi. Il successo di questa disciplina tra gli alunni è confermata dall'aumento delle richieste per delle lezioni di dimostrazione. Fra gli studenti nascono sfide che si prolungano oltre la fine della lezione: chi cammina più a lungo sulla funicella, chi fa il numero maggiore di passi senza perdere l'equilibrio. ■

Tobias Rodenkirch e Samuel Volery sono entrambi iscritti al Corso di laurea in scienze motorie al Politecnico federale di Zurigo e organizzano corsi di Slacklining nell'ambito dello sport universitario.

Gli effetti

Equilibrio: lo Slacklining permette di esercitare l'equilibrio dinamico, una competenza coordinativa molto utile per la pratica di discipline quali lo sci alpino, lo snowboard, lo sci di fondo, il surf, l'arrampicata, il pattinaggio inline e i giochi con la palla.

Muscolatura: lo Slacklining consente di allenare quei fasci muscolari che assicurano la stabilizzazione dell'apparato locomotore.

Concentrazione: una camminata sicura sulla Slackline è possibile unicamente a condizione di fissare un punto preciso con la giusta concentrazione. In questo senso, lo Slacklining ha una forte componente meditativa e di introspezione.

Senso corporeo: camminando sulla corda, si adotta automaticamente una posizione eretta, in quanto ciò facilita la ricerca dell'equilibrio e l'orientamento del corpo nello spazio.

Set indoor e ulteriori informazioni al sito: www.slacktivity.ch

Per ordinare il set outdoor:
www.zurrfix-ch.ch
www.slackjack.ch
www.slacker.ch