

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

Andraž Nahtigal

Ljubljana, 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja
Gorništvu z dejavnostmi v naravi

UČENJE HOJE PO NAJLONSKEM TRAKU

DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR

prof. dr. Stojan Burnik

SOMENTOR

asist. dr. Matej Majerič

RECENZENT

doc. dr. Blaž Jereb

KONZULTANT

izr. prof. dr. Maja Pori

Avtor dela

ANDRAŽ NAHTIGAL

Ljubljana, 2012

Zahvala

Veliko zahvalo izrekam človeku, ki je z svojo strokovnostjo in športno vsestranskostjo poskrbel, da je bil moj študij na Fakulteti za šport izjemen in nepozaben – dr. Stojan Burnik, iskrena hvala.

Posebno zahvalo izrekam tudi puncici Luciji za njeno pomoč in vsem domačim, ki so mi ves čas študija stali ob strani in me spodbujali.

KLJUČNE BESEDE: hoja po najlonskem traku, ravnotežje, osnovni položaji in gibanja, zunanja športna dejavnost

UČENJE HOJE PO NAJLONSKEM TRAKU

Andraž Nahtigal

IZVLEČEK

Temeljni namen dela je predstaviti hojo po najlonskem traku tistim, ki bi se kot začetniki radi naučili osnovnih prvin. Kje vse in v kakšnih oblikah se hoja po najlonskem traku pojavlja, je opisano v uvodu. Nato je predstavljena oprema in način rokovanja z njo. Opisani in definirani so osnovni položaji hoje po najlonskem traku in osnovna gibanja, prikazane so začetne vaje z zunanjo pomočjo oziroma s pomočnikom, s katerimi si lahko začetniki pomagajo, da osvojijo najlažje osnovne položaje na traku.

V slovenskem okolju se pojavlja problem ustreznih slovenskih izrazov, saj panoga izvira iz Amerike in je zato s seboj prinesla veliko tujk – od samega poimenovanja dejavnosti naprej – zato smo v nalogi poizkušali najti ustrezne slovenske izraze.

Osvojitve ravnotežja na traku je odvisna od posameznikovih telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti, predhodnih izkušenj in vztrajnosti. Naloga predstavlja metodične postopke, s pomočjo katerih bodo lahko vadeči lažje in hitreje osvojili hojo po traku. Besedilo je opremljeno s preglednim slikovnim gradivom, kar bo uporabnikom omogočilo pravilno izvedbo vaj in s tem hitrejše napredovanje.

Zelo pomembno je, da pri vseh gibanjih in položajih na traku upoštevamo varnostne normative. V nalogi so še posebej izpostavljena tista gibanja, ki zahtevajo dodatno varovanje.

Predstavljena vsebina nikakor ni dokončna. Z vajo in urjenjem lahko poleg opisanih gibanj in položajev dodajamo še poljubno število drugih, bolj ali manj tehnično in varnostno zahtevnih.

KEYWORDS: slackline, balance, basic positions and movement, outdoor sports activities

HOW TO WALK A SLACKLINE

Andraž Nahtigal

ABSTRACT

The main objective to this thesis is to present slacklining to those eager to try it out and to learn its basics. The preface describes various places and ways in which slacklining is represented. Following is the description of the equipment and the proper way of handling it. Basic positions are described and elementary movement is defined. We illustrate initial exercises with a helper which can aid a beginner in mastering the easiest principal positions on the slackline. The Slovenian environment faces a challenge in its lack of corresponding terminology in this area because of the activity's American origin. It brings to us therefore a number of foreign words, starting with the name itself. Hence finding the suitable Slovenian expressions was an additional task we set ourselves.

Mastering the balance on the slackline depends greatly on the individual's motor skills, prior experience and perseverance. This thesis represents methodical procedures which will help make learning easier and faster. Added to the text are clear images to help with the correct and faster execution.

It is of great importance that all security standards be taken into consideration within all times. Movements and tasks that require special security precautions are subject to additional attention.

The featured contents are by far not final. With practice and training we can add an endless number of tricks and positions that can be technically more or less demanding.

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

IZJAVA:

Izjavljam, da je diplomska naloga moje lastno delo.

KAZALO

1. UVOD	11
1.1 Zgodovina hoje po najlonskem traku	12
1.2 Svetovni vrvovodci in razvoj od vrvovodstva do hoje po najlonskem traku	13
1.3 Problematika literature in izrazoslovja	17
1.4 Hoja po najlonskem traku v šoli	18
1.4.1 Program izbirnih predmetov	18
1.4.2 Športne interesne dejavnosti	19
1.4.3 Šola v naravi	19
1.4.4 Športni dan	20
1.5 Ravnotežje	21
1.5.1 Pojavni obliki ravnotežja	22
1.5.1.1 Sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja	22
1.5.1.2 Sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja	23
1.5.2 Metode razvoja ravnotežja	23
1.5.3 Ravnotežje kot sposobnost	24
1.5.4 Hoja po najlonskem traku - proprioceptivna vadba	24
1.5.5 Emocionalni vidiki	24
1.6 Pojavne oblike hoje po najlonskem traku	26
1.6.1 Hoja po trakovih, napetih nizko nad tlemi (Lowline)	26
1.6.1.1 Trak za izvajanje trikov – Trickline	26
1.6.1.2 Popuščeno napet trak, nenapet trak – Rodeoline	26
1.6.1.3 Dolg napeti trak – Longline	27
1.6.1.4 Trak napet nad vodo – Waterline	27
1.6.2. Visoko napet trak – Highline	28
1.7 Cilji	29
2.0 METODE DE LA	31
3. RAZPRAVA	32
3.1 Opis opreme	32
3.1.1 Najlonski trak	32
3.1.2 Napenjalo	33
3.1.3 Neskončne zanke (sidriščne zanke)	33
3.1.4 Vponke	33
3.1.5 Zaščita za drevo	34
3.1.6 Pritrdilne točke	34
3.2 Kompleti za hojo pa najlonskem traku	35
3.3 Postopek priprave traku	36
3.3.1 Izbira terena	36
3.3.2 Priprava pritrdilnih točk	36
3.3.3 Priprava najlonskega traku	37
3.3.4 Zaklep traku in kravatni vozle	38
3.3.5 Napenjanje traku	39
3.4 Osnovni napotki za boljšo uspešnost	42
3.4.1 Nasveti pred pričetkom	42
3.4.2 Ogrevanje	43
3.4.3 Postavljanje stopal na trak	44
3.4.4 Vaje s pomočjo	45

2.4.4.1 Vaje z asistentom	45
2.4.4.2 Vaje s pripomočki	47
3.5. Tehnika hoje po najlonskem traku in tehnični elementi	49
3.5.1 Položaji	49
3.5.1.1 Osnovni začetni (šartni) položaj.....	49
3.5.1.2 Elementi v stoji na obeh nogah	49
3.5.1.3 Elementi v čepu	51
3.5.1.4 Elementi v stoji na eni stojni nogi.....	52
3.5.1.5 Elementi v kleku.....	53
3.5.1.6 Elementi seda	55
3.5.1.7 Elementi, ki jih izvajamo leže	58
3.5.1.8 Elementi v opori na rokah	59
3.5.2 Gibanja	60
3.5.2.1 Stopanje na trak	60
3.5.2.2 Hoja naprej – nazaj.....	60
3.5.2.3 Počep in dvig iz čepa.....	61
3.5.2.4 Obrat za 180 stopinj	61
3.5.2.5 Seskoki	62
3.5.2.6 Stopanja na trak, če je trak napet višje nad tlemi ali visoko nad tlemi	64
3.6 Primer progresivnih vaj za začetnike z različnimi oblikami pomoči	67
3.7 Dodatne vaje za izboljšanje ravnotežja	68
3.8 Opozorila.....	69
3.9 Napredni triki	69
4.0 ZAKLJUČEK.....	71
5.0 VIRI.....	72

KAZALO SLIK

<i>Slika 1.</i> Philippe Petit na vrvi napeti med stavbama World Trade Centra v New Yorku (<i>Man on Wire, 2008</i>).....	15
<i>Slika 2.</i> Freddy Nock je izzival usodo na jeklenem kablu vzpenjače na goro Corvatsch (<i>Akrobat izzival usodo na jeklenem kablu, 2011</i>).....	15
<i>Slika 3.</i> Oprema za pripravo traku za hojo po najlonskem traku (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>)....	32
<i>Slika 4.</i> Priprava pritrdilnih točk (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	36
<i>Slika 5.</i> Kavbojski vozec za podaljševanje zank ni najbolj priporočljiv (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	37
<i>Slika 6.</i> Konec najlonskega traku s tovarniško zašito zanko vpet v pritrdilno točko (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	37
<i>Slika 7.</i> Konec najlonskega traku vpet v pritrdilno točko z uporabo kravatnega vozla (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	38
<i>Slika 8.</i> Pripravljene pritrdilne točke in po tleh raztegnjen trak (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>)....	38
<i>Slika 9.</i> Izdelava zaklepa traku (<i>Using line lockers, 2008</i>).....	39
<i>Slika 10.</i> Vstavljanje traku v napenjalo (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	39
<i>Slika 11.</i> Napenjanje traku (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	40
<i>Slika 12.</i> Pravilno navit trak	
<i>Slika 13.</i> Napačno, postrani navit trak.....	40
<i>Slika 14.</i> Zaklepanje napenjala (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	40
<i>Slika 15.</i> Zaklepanje napenjala (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	41
<i>Slika 16.</i> Lepo pospravljen trak ni le prikaz odnosa lastnika do opreme, temveč prispevek k večji varnosti (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	41
<i>Slika 17.</i> Postavitev stopal vzdolž traku (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	44
<i>Slika 18.</i> Pravokotno obrnjena stopala na traku (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	44
<i>Slika 19.</i> Postrani obrnjeno stopalo na traku (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	45
<i>Slika 20.</i> Pri postavljanju stopal na trak v obuvalih smo bolj svobodni, vendar imamo slabši občutek (<i>foto: Andraž Nahtigal, 2011</i>).....	45
<i>Slika 21.</i> Vaje s pomočjo; prijem vadečega za boke (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	46
<i>Slika 22.</i> Vaje s pomočjo; asistent sedi na traku (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	46
<i>Slika 23.</i> Vaje s pomočjo; vadeči se opira na asistentovo ramo (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>)....	47
<i>Slika 24.</i> Vaje s pomočjo; vadba s tekaškimi palicami (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	48
<i>Slika 25.</i> Osnovni začetni (štartni) položaj (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	49
<i>Slika 26.</i> Osnovni položaj na traku na obeh nogah (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	50
<i>Slika 27.</i> Položaj z eno nogo vzdolž traku in eno nogo pravokotno na traku (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	50
<i>Slika 28.</i> Osnovni položaj z bočno obrnjenimi rameni in pravokotno obrnjenimi stopali (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	51
<i>Slika 29.</i> Čep (osnovni) (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	51
<i>Slika 30.</i> Široki čep (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	52
<i>Slika 31.</i> Osnovni položaj na traku na eni nogi (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	52
<i>Slika 32.</i> Razovka (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	53
<i>Slika 33.</i> Klek na goleni (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	53
<i>Slika 34.</i> Klek na nartu (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	54
<i>Slika 35.</i> Klek na pravokotno obrnjeni goleni (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	54
<i>Slika 36.</i> Klek na stegnjeni zadnji nogi (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	55
<i>Slika 37.</i> Enostavni sed (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	56
<i>Slika 38.</i> Sed z eno nogo na traku (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	56
<i>Slika 39.</i> Sed z obema nogama na traku (<i>foto: Lucija Odar, 2011</i>).....	57

<i>Slika 40.</i> Sed z iztegnjenima nogama na traku (foto: Lucija Odar, 2011).	57
<i>Slika 41.</i> Sed (po turško) (foto: Lucija Odar, 2011).	58
<i>Slika 42.</i> Diagonalna lega na traku (foto: Lucija Odar, 2011).	58
<i>Slika 43.</i> Lega vzdolž traku (foto: Lucija Odar, 2011).	59
<i>Slika 44.</i> Opora na rokah spredaj (foto: Lucija Odar, 2011).	59
<i>Slika 45.</i> Stopanje na trak (foto: Lucija Odar, 2011).	60
<i>Slika 46.</i> Hoja naprej, korak naprej (foto: Lucija Odar, 2011).	61
<i>Slika 47.</i> Počep in dvig iz čepa (foto: Lucija Odar, 2011).	61
<i>Slika 48.</i> Obrat za 180 stopinj (foto: Lucija Odar, 2011).	62
<i>Slika 49.</i> Seskok s hitrim odzivom od traku (foto: Lucija Odar, 2011).	63
<i>Slika 50.</i> Seskok z rahlim odzivom od traku (foto: Lucija Odar, 2011).	63
<i>Slika 51.</i> Seskok z valjanjem (foto: Lucija Odar, 2011).	64
<i>Slika 52.</i> Dvig iz seda (foto: Lucija Odar, 2011).	65
<i>Slika 53.</i> Chongo dvig – izvedba z prenašanjem viseče noge na trak, medtem ko trak še vedno držimo z eno roko (foto: Lucija Odar, 2011).	66
<i>Slika 54.</i> Chongo dvig – izvedba z vzpostavljanjem položaja: čep na eni nogi (foto: Lucija Odar, 2011).	66

1. UVOD

Hoja po najlonskem traku je preizkušnja ravnotežja. Nekaterim je cilj, da prehodijo trak z enega konca na drugega, drugim, da na traku izvedejo akrobacijo, spet tretjim, da se na traku sploh obdržijo. Prav vsi pa lahko po izgubi ravnotežja in padcu vse skupaj zopet ponovijo.

Hoja po najlonskem traku je polistrukturna športna dejavnost, kjer sta ključnega pomena ravnotežje in koordinacija, vpliva pa na širok spekter človeških psihofizičnih sposobnosti.

Ravnotežje je ključnega pomena pri mnogih športih in nenazadnje v vsakdanjem življenju nam pove Mihelič (2005), ki pravi: »Še najbolj pa sem jezil očeta, ko se na zavarovanih plezalnih poteh nisem hotel prijemati za žice in kline ter tako opravil proste ponovitve večine naših zavarovanih poti. Vrhunec tovrstnega petelinjenja je bil vzpon na Triglav – brez uporabe rok!« Verjetno bi bilo odveč poudarjati, da je za tako početje nepogrešljivo mojstrsko obvladanje ravnotežja.

Na vprašanje: »Zakaj bi sploh hodil po najlonskem traku?« se odgovori ponujajo z različnih koncev. Nekateri hodijo zato, da ostanejo v pripravljenosti za druge športe, drugi iz čistega užitka, ker se preizkušajo in poizkušajo iz sebe izvleči največ in telo ženejo do skrajnosti, nekaterim hoja predstavlja sprostitev ali dopolnitev k preživljanju prostega časa, nekateri pa so stopili na najlonski trak in od takrat jim naslednji korak na traku predstavlja preprosto zadovoljstvo.

Že Hipokrat (460–400 pr. n. št.) je o telesni vadbi povedal: »Če jih primerno bremenimo in delovno koristimo na njim primeren način, vsi funkcionalni deli telesa postajajo bolj zdravi, bolj razviti in se počasneje starajo. Če pa jih ne uporabljamo in jih pustimo, da lenarijo, laže obolevajo, se razvijajo na neprimeren način in se hitreje starajo.« (Anderson idr., 1997: 167)

1.1 Zgodovina hoje po najlonskem traku

Zgodovina hoje po najlonskih trakovih sega v 80. leta 20. stoletja v Združene države Amerike, kjer so plezalci v dolini Yosemite začeli hoditi po ograjah ob parkiriščih. V času počitka so si krajšali čas s hojo po verigah; to se je hitro razvijalo in kmalu so uporabljali plezalske gurtne (vrvi, op. p.), kmalu se je razvil šport, kakršnega poznamo danes (Bajec, 2011).

Cirkuški mojstri so že stoletja pred tem hodili po vrvi in jeklenici, a je bila novo odkrita zabava drugačna v mnogih pogledih. Prej čvrsto jeklenico ali vrv je zamenjala prožna plezalna vrv, ki je dopuščala precej več svobode gibanja, hkrati pa je prehojena razdalja predstavljala večji izziv. Kmalu za tem so posamezniki začeli uporabljati ploščato tkanino, zelo podobno današnjemu najlonskemu traku, to pa je že predstavljalo šport, ki ga danes poznamo kot »slackline« – hojo po najlonskem traku. Nekateri danes najbolj vplivni hodci po najlonskem traku so svoje začetne izkušnje nabrali v Yosemiteih: Adam Grosowski, Jeff Ellington, Chongo Tucker, Scott Balcom in Darrin Carter (Rogers, S. 2008).

V poznih sedemdesetih sta Adam Grosowski in Jeff Ellington veliko trenirala na visokih drevesih doline Yosemite in v šport vpeljala veliko tamkajšnjih obiskovalcev, večino plezalcev. Bila sta dobra in izvajala sta najrazličnejše trike, vključno z rutinskim žongliranjem, medtem ko sta oba stala na traku, Adam pa je bil poleg tega še izvrsten »surfer« na traku in je bil sposoben na traku napraviti celo stoji na rokah (Rogers, S. 2008).

Leta 1983 sta se s športom seznanila Scoot Balcom in Criss Carpenter. Še isto leto sta z veliko vaje in s svojim plezalskim mentorjem Chongom Tuckerjem pod mostom v Pasadeni pripravila prvi trak napet visoko nad tlemi. Prehoditi ga je uspelo Scootu. Istega leta sta Adam in Jeff poizkušala prehoditi žico napeto na Lost Arrow Spire v Yosemiteih, vendar sta bila zaradi neustrezne jeklenice neuspešna. Dve leti kasneje je na Lost Arrow Spire prvi po traku prehodil prav Scoot Balcom. To je še danes najbolj spoštovan in zaželen sprehod po traku, napetim visoko nad tlemi (Rogers, S. 2008).

Hoja po vrvi se je iz cirkuških aren preselila tudi v naravna in urbana področja.

Seveda pa je bilo tako početje preveč naprednjaško za takratni čas. Ljudem je hoja po trakovih, vrveh in jeklenicah predstavljala nekakšen tabu. O problematiki svetovnega vrvovodstva nam govori dokumentarni film z naslovom *Man on wire*.

Film govori o »artističnem zločinu 20. stoletja«, drznem dejanju vrvovodca Phillipa Petita, ki je leta 1974 brez dovoljenja oblasti prehodil vrv, razpeto med dvojčka svetovnega trgovinskega centra v New Yorku in bil aretiran takoj, ko je stopil nazaj na trdna tla (dokumentarci, 2008).

Kot opisuje Scoot Rogers (2008), so v Ameriki v več mestih prepovedali oziroma omejili hojo po najlonskih trakovih. Scoot pravi, da ljudje ne vedo, kako varno oziroma nevarno je hoditi po najlonskih trakovih. Vodilna ameriška agencija, ki združuje ljubitelje hoje po najlonskih trakovih Slackline Brother, si prizadeva, da bi hojo po najlonskih trakovih legalizirali po vsej državi in sprejeli šport tak, kot je.

Kristan (2010) pravi, da športnih zvrsti ni mogoče objektivno in znanstveno deliti na nevarne in nenevarne, na adrenalinske in ne adrenalinske. Nadalje še pravi, da šport kot svetovni kulturni pojav nikoli ni bil in ni »izzivanje nesreče«. Ni športov, ki »izzivajo nesrečo«, nesrečo lahko izzivajo le posamezniki ... in to domala pri sleherni športni zvrsti. Resnica pa je ta: kar se laiku zdi »izzivanje nesreče« in »tveganje« je za mojstra lahko popolnoma varno početje.

1.2 Svetovni vrvovodci in razvoj od vrvovodstva do hoje po najlonskem traku

V Franciji rojeni vrvohodec Jean Francois Gravelet, bolj znan kot Veliki Blondin, je bil prvi vrvohodec, ki mu je uspelo ob navdušenem spremljanju velikih množic, zbranih na vrhu Niagarskih slapov, na 7 centimetrov debeli vrvi prehoditi širino teh mogočnih bobnečih slapov. Ko se je vrnil, je množica vzklikala in ploskala. Vprašal jih je, če verjamejo, da bi lahko to dejanje ponovil. Vzklikali so še glasneje. Nato jih je vprašal, če bi hoteli sestiti v samokolnico in se pustiti prepeljati čez. Množica je utihnila (Mesiti, 1996).

Toda Blondin, ki spada med najslavnejše vrvohodce vseh časov, s svojim dosežkom še zdaleč ni bil zadovoljen. V naslednjih tednih se je zato še večkrat sprehodil nad slapovi. Enkrat je to opravil z zavezanimi očmi, drugič s hoduljami, tretjič je pred seboj potiskal samokolnico, v kateri je bil majhen štedilnik. Sredi poti se je ustavil, nad deročo vodo mirno zakuril ogenj in spekel omleto. Na tisoče gledalcev, ki so ob njegovih akrobacijah zadrževali dih, je zabaval tudi s tem, da je včasih legel na vrv ali napravil salto. Največjo drznost pa si je privoščil, ko je čez slapove na hrbtu nesel svojega menedžerja. Pustolovščina bi se skorajda končala nesrečno, saj je vrv zaradi pretrganih pomožnih vrvi močno nihala. Blondin je v naslednjih letih izpeljal še vrsto podobno drznih podvigov, umrl pa je naravne smrti leta 1897 v Londonu, star 73 let (Vrvohodec nad Niagarskimi slapovi, 2007).

Jade Kindar-Martin in Didier Pasquette sta ameriško-francoski vrvohodski duet. Po vrvi sta prehodila reko Temzo v Londonu.

Eskil Rønningsbakken je norveški umetnik ravnotežja, ki je hodil po vrvi razpeti med dvema letečima balonoma na topel zrak.

Scout Balcom in Libby Sauter sta prvi moški in prva ženska, ki sta prehodila trak napet na mogočni stolp Yosemitev Lost Arrow Spire. Scootu je to uspelo leta 1985, Libby pa 2007. (First Woman to Walk the Lost Arrow Spire).

Philippe Petit je za nekatere norec, za druge je car. Philippe Petit je vrvohodec. Njegov cirkus pa so nebotičniki. Začel je kot žongler v Parizu leta 1968, svetovno slavo pa si je prislužil leta 1974, ko je s pomočjo 8-metrške palice prehodil vrv napeto med stavbama World Trade Centra v New Yorku. Kasneje je opravil še nekaj neverjetnih podvigov v Sydneyu, Louisiani in Parizu (Man on Wire, 2008).



Slika 1. Philippe Petit na vrvi napeti med stavbama World Trade Centra v New Yorku (Man on Wire, 2008).

Nikolas Wallenda, se je za Guinnessovo knjigo rekordov leta 2008 po jeklenici, napeti med dvema zgradbama, peljal s kolesom. Postal je rekorder v najvišjem in najdaljšem kolesarjenju po jeklenici (Famous tightrope artist, 2011).

Neustrašni vrvohodec Freddy Nock je izzival usodo na jeklenem kablu vzpenjače na goro Corvatsch, v bližini priljubljenega letovišča Sankt Moritz. Na nadmorski višini 3048 metrov je brez vseh varoval stopil na kovinsko vrv in si zadal nalogo, da prehodi 1584 metrov dolgo pot do osrednjega nosilnega stolpa. Akrobatu, ki si služi kruh v cirkusu, je uspelo v drugem poizkusu.



Slika 2. Freddy Nock je izzival usodo na jeklenem kablu vzpenjače na goro Corvatsch (Akrobat izzival usodo na jeklenem kablu, 2011).

Kitajec Adili Wushouer po vrvi lahko hodi približno tako lahkotno, kot ostali smrtniki hodimo po tleh. Adilija, petkratnega Guinnessovega rekorderja, so izzivali v mestu Dousha v

provinci Yunan, kjer je bila njegova naloga prehoditi vrv nad 400-metrskim breznom. Kitajec množic ni razočaral. S seboj je pripeljal tudi učence, ki so pokazali, česa jih je naučil. Eden od učencev se je sredi vrvi znebil palice za ravnotežje in se nad nekaj stometrsko praznino na vrvi obdržal zgolj z rokami ter se nato obesil le za noge. Medtem je Adili na žici s premerom 2,5 centimetra zaplesal in nato opravil celo telefonski klic. Na koncu je stekel na cilj. Po 515 metrov dolgi žici je hodil pičlih 12 minut (Hoja 400 metrov nad tlemi, 2009).

1.3 Problematika literature in izrazoslovja

Slovenska literatura na temo učenja hoje po najlonskem traku je precej skopa; tuje literature je več, predvsem slikovnega in video gradiva.

Pred veliko dilemo smo se znašli že na začetku. Povsod, kjer je govora o hoji po najlonskem traku, se pojavlja izraz »slackline«. Če razstavimo in prevedemo to angleško besedo, pomeni slack: ohlapen, mlahav, sicer nerazumljivo nasprotje čvrstemu in napetem traku, beseda line pa izmed mnogih izrazov ponuja tudi: črta, linija, vrv, žica, kar bi lahko predstavljalo sinonim traku. Za besedo »slackline« torej težko najdemo neposreden prevod. Z malo domišljije, pa bi jo najbolje prevedli kot: slackline – napeti trak.

slack (slæk) *pridevnik*

mlahav (koža), ohlapen (del vrvi), zrahljan, medel ...

line (laɪn) *samostalnik*

črta, linija; guba; vrstica; vrv; žica; vod; proga; oblika, videz, obris, mejna črta ... (Komac, 1996).

Poleg izraza »slackline« se v tematiki hoje po najlonskem traku pojavlja tudi veliko drugih izrazov, predvsem tujih. Pojavljajo se izrazi za različne tipe hoje po najlonskem traku, na primer: highline, rodeo ..., ki jih bomo čim boljše prevedli in uporabljali slovenske izraze. Ne moremo tudi mimo izraza »gurtna«, ki bi ga nemara lahko celo uporabili kot prevod besede »slackline«, saj je v slovenskem okolju najbolj poznan in uporabljan izraz, simbolizira pa nič drugega kot hojo po najlonskem traku.

1.4 Hoja po najlonskem traku v šoli

Učenja hoje po najlonskem traku kot učne vsebine športne vzgoje verjetno še dolgo ne bomo zasledili v šoli. Vsekakor pa se hoja po najlonskem traku lahko pojavi kjerkoli izven obveznih ur športne vzgoje.

To nam jasno pove že prva stran učnega načrta za izbirni predmet, ki pravi: Program izbirnih predmetov dopolnjuje osnovni program šolske športne vzgoje, skupaj pa predstavljata obogateno celoto. Šola lahko učencem ponudi tri enoletne predmete: šport za zdravje, izbrani šport in šport za sprostitev (Kovač, 2002).

Obenem nam tuji viri nazorno pričajo o tem, da so hojo po najlonskem traku že uvedli v šolske telovadnice, sicer ne kot program redne športne vzgoje, ampak kot dopolnilno prostočasno popoldansko dejavnost (Wolek, 2009).

Seveda je vaja za ravnotežje zelo dobrodošla tudi pri otrocih v predšolskem obdobju. Ob primernem posredovanju in korektnem varovanju se na trak lahko postavijo tudi štiri ali pet let stari otroci. Kristan (2010) pravi: »Otrok najprej spoznava svet gibalno. Razvoj gibalnih sposobnosti pozitivno vpliva na razvoj perceptivnih sposobnosti. Če je gibalna dejavnost omejena in nezadostna, prihaja do težav v poznejšem perceptivnem in simbolnem učenju.« Nadalje še ugotavlja, da so za celosten razvoj otroka najbolj pomembne gibalne dejavnosti, ki razvijajo skladnost (koordinacijo) gibanja, ravnotežje, gibalno natančnost (preciznost) in deloma moč, ki pomaga pri udejanjanju prvih treh sklopov.

1.4.1 Program izbirnih predmetov

Namen enoletnih predmetov šport za zdravje in šport za sprostitev je spoznavanje novih športov, ki jih v obveznem šolskem programu ni mogoče izvajati, so pa z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih. Vsebine in izpeljave izbirnih predmetov omogočajo spoznavanje različnih vplivov gibalnih dejavnosti na zdravje, razumevanje pomena telesne in duševne sprostitve, nadomeščanje negativnih učinkov sodobnega življenja ter pridobivanje znanj, ki učencem

omogočajo, da si v prostem času izberejo sebi primerne športne vsebine in obremenitve (Kovač, 2002).

1.4.2 Športne interesne dejavnosti

Interesne dejavnosti so del razširjenega programa osnovne šole in srednješolskih programov, ki jih šola organizira zunaj šolskega pouka pod vodstvom učiteljev – mentorjev. Med interesnimi dejavnostmi, ki jih ponuja šola, so najpomembnejše prav športne dejavnosti, s katerimi poskušamo zagotoviti vsakodnevno športno vadbo otrok, nadgrajujemo obvezno šolsko športno vzgojo ali pa otroke seznanimo z drugimi športi, ki so del prostočasne športne ponudbe (Kovač in Jurak, 2010).

Temeljni namen športnih interesnih dejavnosti je navajanje učencev na dejaven življenjski slog. Cilja, ki ju poskušamo uresničiti s ponudbo različnih športov, sta:

- celostno vplivati na učenčev razvoj, tako da zagotovimo vsakodnevno športno vadbo, ki je zaradi spremenjenih življenjskih pogojev za odraščajoče otroke in mladino vedno bolj nujna;
- spodbujati interese učencev, da bodo lažje našli tisto športno dejavnost, s katero bodo lahko bogatili svoj prosti čas v vseh življenjskih obdobjih (Kovač in Jurak, 2010).

1.4.3 Šola v naravi

Osnovni splošni (globalni) vzgojno-izobraževalni smoter šole v naravi je z neposrednim smiselnim izobraževanjem v naravi ter doživljanjem narave in različnih dejavnosti v njej izobraziti in vzgojiti mladega človeka za dejavno življenje v naravi in z naravo, hkrati pa ga tudi vzgojiti, da bo naravo vgradil v svoj vrednostni sistem, tako da bo vedno in povsod pripravljen ohranjati in varovati naravno okolje ter naravno in kulturno dediščino v njem (Kristan, 1998).

1.4.4 Športni dan

S športnimi dnevi uresničujemo določene cilje učnega načrta, ki jih zaradi organizacijskih omejitev ne moremo doseči med rednimi urami športne vzgoje. Organizacija večdisciplinskega športnega dne je zahtevna, posebej če želimo, da je športni dan tudi zanimiv za učence, dovolj intenziven, hkrati pa varen in pedagoško osmišljen (Cankar idr. 2008).

1.5 Ravnotežje

Ravnótéžje je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih (korektivnih, nadomestnih) gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnotežni položaj, kadar je le-ta porušen. Vložena sila, ki je za to potrebna, mora biti sorazmerna sili, ki izzove odklone telesa v stabilnem položaju, sicer se ravnotežni položaj poruši v nasprotno stran. Zato bi lahko ravnotežje opredelili tudi kot sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti kompenzacijskih gibov, s katerimi se ohranja ali vzpostavlja položaj telesa v prostoru (Pistotnik, 2003).

Dejavniki, ki pogojujejo ravnotežje in so bolj pomembni pri hoji po najlonskem traku

Poleg centralnega ravnotežnega organa v srednjem ušesu in ravnotežnega centra v malih možganih pomagajo pri ohranjanju ravnotežnega položaja še pomožni organi: čutilo vida in čutilo sluha, tetivni in mišični receptorji, receptorji v obsklepnih strukturah in taktilni receptorji v koži (Pistotnik, 2003).

Pri hoji po najlonskem traku je velikega pomena čutilo vida in predvsem način naše rabe le-tega. Pogled moramo ves čas usmerjati v neko negibno točko (najbolje naravnost pred sabo) in ne v trak, kamor stopamo, saj je trak zelo nemiren. Pistotnik (2003) pravi, da nam čutilo vida omogoča zaznavanje grobih odmikov telesa od stabilnega položaja. Zato morajo v prostoru obstajati določene orientacijske točke (fiksne stalne točke), na katere se lahko oprejo človekove zaznave o položaju telesa. Če teh točk ni ali se jih ne vidi (zaprte oči), ni prave predstave o položaju lastnega telesa v prostoru in s tem je oteženo ohranjanje ravnotežnega položaja.

Ne glede na to, ali na najlonskem traku stojimo, sedimo, klečimo ali ležimo, je podporna ploskev majhna, poleg tega pa tudi nestabilna. Taktilni receptorji registrirajo spremembe pritiskov, ki se zaradi odklonov projekcije težišča pojavijo na tistih delih kože, ki so v stiku s podporno ploskvijo. Posredujejo predvsem podatke o sili pritiska na podlago in smeri odklonov težišča. Kinestetična čutila (receptorji v mišicah in tetivah) pa so odgovorna za regulacijo mišičnega tonusa in s tem za regulacijo sile, ki je v korektivnih programih potrebna

za popravljanje odklonov težišča od optimalnega položaja. Receptorji registrirajo spremembe napetosti v mišicah ter kotne premike in pospeške v sklepih. Odgovorni so za fino regulacijo giba (Pistotnik, 2003).

Ravnotežni organ v srednjem ušesu (vestibularni aparat) je sestavljen iz treh polkrožnih kanalov (semicirkularni kanali), ki so postavljeni v vseh treh tipičnih ravninah (frontalni, sagitalni in horizontalni). V kanalih se nahajajo čutne dlačice, ki so oblite s tekočino. Čutne dlačice so receptorji, ki ob premikih glave reagirajo na vzburkanost tekočine. To pa lahko izzove probleme z ravnotežjem, kadar se tekočina v kanalih premika. Tekočina v kanalih se prične premikati (krožiti) zaradi inercije, ki se pojavi ob hitrih zaustavitvah gibanja (rotacije telesa ali premočrtna gibanja). Ravnotežni organ namreč skrbi za nemoteno premočrtno gibanje telesa (kaotično gibanje), saj v center za ravnotežje (v opisanih pogojih) pošilja napačne informacije o stanju telesa, kar lahko povzroči težave z ravnotežjem.

Center za ravnotežje v malih možganih vse te informacije sprejema in na osnovi aferentne sinteze se aktivirajo refleksni regulacijski mehanizmi, ki dajejo sorazmerne odgovore glede na odklone telesa v mejah podporne ploskve. Oblikujejo se ustrezni korektivni programi glede na smer in jakost odklona. Obdelava podatkov je sukcesivna – informacije stalno prihajajo in se sproti obdelujejo (reaferentacija) (Pistotnik, 2003).

1.5.1 Pojavni obliki ravnotežja

1.5.1.1 Sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja

Sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, ki so sorazmerni z odkloni telesa od stabilne postavitve v ravnotežnem položaju. Ohraniti ravnotežni položaj pomeni, da mora projekcija centra človekovega težišča padati v mejah podporne ploskve. Na človeka namreč stalno delujejo sile, ki rušijo njegov ravnotežni položaj, zato se morajo nenehno oblikovati korektivni gibalni programi, s katerimi se nevtralizira nihanje težišča in s tem prepreči izguba ravnotežja. Ta sposobnost je pomembna, kadar se posameznik nahaja v nekem stabilnem položaju in nanj delujejo različne zunanje sile, ki ta položaj rušijo (nasprotnik, sila inercija giba ipd.) ali pa

takrat, kadar se izključijo posamezni receptorji, ki so pomembni za ohranjanje ravnotežnega položaja (predvsem čutilo vida) (Pistotnik, 2003).

1.5.1.2 Sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja

Sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja je sposobnost čim hitrejše postavitve v ravnotežni položaj po predhodnih motnjah receptorjev vestibularnega aparata. Po gibanju, ki poruši ravnotežni položaj, je potrebno ta položaj čim hitreje ponovno stabilizirati. Osnovne informacije za izdelavo korektivnega programa naj bi se v tem primeru pridobivale iz pomožnih receptorjev (vid, sluh, tip, napetost mišic ipd). Iz vestibularnega aparata namreč prihajajo napačne informacije, saj zaradi inercije po zaključku gibanja tekočina v semicirkularnih kanalih kroži in draži čutne dlačice. Na osnovi sinteze informacij iz ostalih receptorjev se zazna, kakšno je stanje in v centru za ravnotežje se oblikujejo ustrezni korektivni programi gibov. Ti morajo biti skladni s silo in smerjo odklonov telesa, ki nastaja zaradi napačnih informacij posredovanih iz vestibularnega aparata. Ta sposobnost je pomembna, kadar posameznik izvaja hitre spremembe smeri ali pa zaustavitve po rotacijskih gibanjih (športna gimnastika, umetnostno drsanje, ples ipd.) (Pistotnik, 2003).

1.5.2 Metode razvoja ravnotežja

Zaradi premalo jasne strukture in predvsem zaradi neznanih povezav med posameznimi pojavnimi oblikami ravnotežja prevladuje mnenje, da je to sposobnost potrebno vaditi situacijsko, po metodi velikega števila ponovitev.

Razvoj sposobnosti ohranjanja ravnotežnega položaja naj temelji na rušenju ravnotežja (zunanje sile delujejo na telo), izključevanju čutil (predvsem vida in sluha) ter na zmanjševanju podporne ploskve. Razvoj sposobnosti vzpostavljanja ravnotežnega položaja pa naj temelji na predhodnem motenju vestibularnega aparata z rotacijskimi gibanji v različnih ravninah.

Sposobnost manifestacije ravnotežja je pod velikim vplivom treninga in se z njegovo količino tudi izboljšuje, po prenehanju treninga pa se dokaj hitro povrne na nižji nivo. Na manifestacijo te sposobnosti negativno vplivajo procesi utrujenosti, zato je potrebno vadbo pripraviti tudi v stresnih pogojih dela. Tako se vadeči navadi nanje in ima na tekmovanjih manj problemov z ohranjanjem ali vzpostavljanjem ravnotežnega položaja (Pistotnik, 2003).

1.5.3 Ravnotežje kot sposobnost

V zadnjem času postaja vadba ravnotežja in sklepne stabilizacije vedno bolj vsebinsko in metodično opredeljena. Sistematično vključevanje teh vsebin v programe športne prakse se je večinoma začelo šele pred nekaj leti, zaradi česar smo med drugim priča terminološki neenotnosti. Pojavljajo se imena proprioceptivna vadba, senzorično-motorična vadba, vadba ravnotežja, vadba sklepne stabilizacije ipd. (Šarabon, 2007).

1.5.4 Hoja po najlonskem traku - proprioceptivna vadba

Pojem proprioceptivna se nanaša na sposobnost zaznavanja položaja, drže in gibanja posameznih delov telesa v prostoru in času. Temelji na kontinuiranem dotoku senzoričnih informacij iz perifernih receptorjev v centralni živčni sistem. Gre za kompleksno sodelovanje različnih senzoričnih sistemov (kožni, mišični, kitni, sklepni receptorji, organ za vid, ravnotežni organ), na podlagi katerih se oblikujejo gibalni ogovori za vzdrževanje oziroma vzpostavljanje ravnotežja (Šarabon, 2007).

1.5.5 Emocionalni vidiki

Človeški um velikokrat vpliva na človekova dožemanja, misli, stanja. Posredno vodi vsa naša gibanja in ima ključno vlogo pri vsaki akciji. Odraža se lahko kot pozitivni ali negativni vpliv na našo sposobnost in je zato pomembna komponenta, ki vpliva na stopnjo ravni, na kateri nekaj opravljamo (Grandese, 2001).

Strah

Strah je faktor, ki nas ovira pri hoji po najlonskem traku. Izhaja iz občutka negotovosti, občutka, da nam ne bo uspelo, da bomo padli in se ob tem poškodovali. Občutek strahu lahko znatno zmanjšamo z varno namestitvijo traku. V kolikor smo uredili vse tako, kot je potrebno, se komponenta strahu lahko odločilno zmanjša in pripomore k uspešnosti.

1.6 Pojavne oblike hoje po najlonskem traku

Hoja po najlonskih trakovih ima več pojavnih oblik. Deli se na različne podpanoge. Prva razdelitev je na:

- hojo po trakovih, napetih nizko nad tlemi (Lowline) in
- hojo po trakovih, napetih visoko nad tlemi (Highline).

1.6.1 Hoja po trakovih, napetih nizko nad tlemi (Lowline)

Hojo po trakovih, napetih nizko nad tlemi, lahko dalje razvrstimo na pet tipov. Med seboj so si precej podobni, tako da lahko zvrsti prehajajo iz ene v drugo. V nadaljevanju so posamezne zvrsti podrobneje opisane. Uporabljeni so tuji izrazi, ki se pojavljajo in uporabljajo v literaturi, poizkušali pa smo jih prevesti in uporabiti v slovenščini.

1.6.1.1 Trak za izvajanje trikov – Trickline

Pojem Trickline je pravzaprav nekaj zavajajočega. V končni fazi ne gre za nič drugega kot napet najlonski trak v svojem klasičnem pomenu, vendar je napet tako, da dopušča raznovrstne trike. Tricklineu pravimo tudi Funline. Pri začetnikih je smiselno napeti trak na krajši razdalji (4–8 m) v višini kolen, tako da je nihanje na traku minimalno in je hoja po njem enostavna, hkrati pa je zmanjšano tveganje poškodb.

Za napredne uporabnike je trak za izvajanje trikov mogoče postaviti višje in pri tem uporabiti daljši trak, saj se pri hoji trak raztegne, tako da se je na njem mogoče tudi vrteti, zibati ali celo drseti.

1.6.1.2 Popuščeno napet trak, nenapet trak – Rodeoline

Posebna podzvrst hoje po najlonskem traku, pri kateri trak ni napet, se imenuje Rodeoline, tudi Freestyleline. Pritrdilne točke so izbrane višje nad tlemi, trak pa napnemo tako, da hodimo tik nad tlemi. Večinoma je trak razpet med pritrdilni točki, ki sta med seboj oddaljeni za približno deset korakov in višji od dveh metrov. Razdalja in višina pritrdilni točk sta sorazmerni, tako da je možno napraviti tudi dolg popuščeno napet trak (Rodeo-Longline).

Vzdrževanje ravnotežja na tako napetem traku je bistveno težje kot pri traku za izvajanje trikov ali skokov. Praviloma je hoja zelo nihajoča, zato je potrebnega veliko občutka in dodatnega znanja za umiritev nihanja. Pri popuščeno napetem traku je potrebno poudariti bistvene varnostne ukrepe. Potrebna je velika previdnost in izkušnost, saj hitro lahko pride do nekontroliranih padcev s traku.

Vsekakor pa hoja po popuščeno napetem traku predstavlja dober trening, saj morate venomer iskati svoje težišče na traku, vsako napako pa je veliko težje popraviti.

1.6.1.3 Dolg napeti trak – Longline

Longline (oziroma Long Distance Line) je disciplina, pri kateri je cilj prehoditi čim daljši najlonski trak. Pri tem vsekakor ni absolutnega kriterija, od katere dolžine naprej govorimo o dolgo napetem traku. Marsikateri začetnik v primerjavi z naprednejšim raje hodi po krajšem traku. Končna dolžina pa je odločitev vsakega posameznika posebej. Na splošno je govora o dolžini od približno 25 metrov naprej. Tako dolge trakove je težje najti na tržišču, ker jih ne najdemo v osnovnih kompletih za hojo po najlonskem traku. Za napenjanje potrebujemo posebna napenjala in obvladati moramo ustrezne postopke napenjanja. Tudi pri teh dolžinah pa lahko izkušeni še vedno izvajajo različne trike, čeprav je izvedba le-teh veliko zahtevnejša.

Glavno težavo pri hoji po dolgo napetem traku predstavlja sposobnost koncentracije, saj je le pri popolni koncentraciji zagotovljena varna in mirna hoja. Ko trak enkrat zaniha, ga je samo s trudom in koncentracijo mogoče spet umiriti in vzpostaviti prvotno stanje. Nihanje povzročata dolžina in teža traku. Tovrstni spremembi se moramo zato prilagoditi. Tudi priprava dolgo napetega traku je bolj zapletena. Potrebno je zadostno napeti trak, za to pa je nujna večja sila in uporaba posebnih napenjalnih sistemov ter skrbno izbrane pritrdilne točke.

1.6.1.4 Trak napet nad vodo – Waterline

Mnenja o tem, ali je Waterline, torej trak napet nad vodo, svojevrstna panoga ali ne, niso enotna. V končni fazi se spreminja "samo" površina, nad katero je trak napet. Ta mala razlika pa je presenetljivo velika. Predvsem tekoče vode ali valovi in globina ali temperatura vode

predstavljajo dodaten dejavnik in večji izziv, kako na traku zadržati ravnotežje. Ne glede na skupne značilnosti in dejstva, da lahko pri padcu s traku enostavno skočimo v vodo, pa lahko trakovi nad vodo izpadejo zelo raznovrstno. Pri zadostno globoki in mirni vodi tudi nekontrolirani padci niso problematični. Kdor se ne more povsem odpovedati varni površini pod seboj, lahko trik, preden ga izvede nad trdnimi tlemi, preizkusi na traku za izvajanje trikov, ki ga napne nad vodo. Hoja po visoko napetem traku nad vodo je mogoča tudi brez uporabe varoval.

1.6.2. Visoko napet trak – Highline

Pri tem gre za trak, ki se napne na višini, kjer varen seskok ni več mogoč. Pri visoko napetih trakovih je zato varnost na prvem mestu in nujno potrebna. Kljub temu so visoko napeti trakovi še zmeraj nevarni. Že postavitve traku, ki je napet visoko nad tlemi, zahteva obilico znanja vrvne tehnike, skoraj vedno pa so potrebne tudi plezalske izkušnje. Nujno je nameščanje dodatnih vrvi, ki služijo varovanju v primeru padca, na katere je privezan hodeči. Tako bi na svoj prvi trak napet visoko nad tlemi prej stopili taki, ki so izkušnje nabirali na nizko napetih trakov, kot pa neizkušeni začetniki. Hoja po traku, napetem visoko nad tlemi, je nedvomno kraljevska disciplina hoje po trakovih (Pojasnitev pojmov, 2011).

1.7 Cilji

Za aktivno preživljanje prostega časa je učenje hoje po najlonskem traku zelo dobrodošla aktivnost za marsikaterega športnega navdušenca. Napeti trak in po njem hoditi se zdi na prvi pogled dokaj zahtevno, vendar lahko z upoštevanjem metod priprave traku in metodičnim postopkom učenja stvar precej olajšamo.

Za hojo po najlonskem traku potrebujemo dve sidrni točki, ki sta dovolj močni, z napenjalcem napnemo trak in že lahko hodimo, pravi, eden začetnikov hoje po najlonskem traku v Sloveniji (Bajec, 2011).

Sestavni del najlonskega traku je še mehanizem za napenjanje in pritrtilne točke; z uporabo in pripravo le-teh moramo biti seznanjeni. Začetne težave stopanja na trak si olajšamo z vajami s pomočjo. Za učinkovito učenje sledimo tehniki hoje po najlonskem traku in tehničnim elementom. Za osvojitve ravnotežnih položajev in izvedbo gibanj pa potrebujemo tudi veliko število ponovitev.

V praksi se pojavlja problem, kako se sploh začeti učiti hoje po najlonskem traku. Večina zainteresiranih učencev prve informacije pridobi pri prijateljih ali znancih, le-ti pa so jih pridobili na zelo podoben način. Marsikdo se je hoje po najlonskem traku naučil kot samouk. Tu prihaja do problema, ko se začetniki stvari lotijo napačno in se je zato težje ali celo narobe naučiti, svoje znanje nato podajajo naprej in že smo v začaranem krogu.

Ko se prvič znajdemo ob napetem najlonskem traku, nikakor ne moremo začeti. Noga se trese in traku ne moremo umiriti, telesne teže pa kar ne moremo prenesti na nogo na traku. Takšnim in podobnim nevšečnostim se lahko izognemo z uporabo in izvedbo metodičnega postopka učenja hoje po najlonskem traku.

Po pregledu literature o hoji po najlonskem traku smo ugotovili, da literature v slovenskem jeziku pravzaprav ni, tu in tam se pojavi kak članek v reviji, a še ta z nestrokovno vsebino. Spletni viri so pogostejši, vendar večinoma v tujih jezikih. Pojavlja se več slikovnega gradiva in nekaj video gradiva. Vendar je tu vse bolj poljudnega značaja kot pa strokovnega. S poglobljeno študijo želimo zato zbrati čim več osnovnih drž in gibanj, ki se jih izvaja na

napetem najlonskem traku. S to literaturo se bo začetnik lahko seznanil z osnovnimi metodičnimi postopki učenja hoje po najlonskem traku in si lahko sam pomagal do korektne izvedbe osnovnih oblik gibanj na najlonskem traku.

2.0 METODE DELA

Pri izdelavi naloge so bile uporabljene metode teoretičnega raziskovanja. Podatki in informacije so bili črpani in obdelani iz zbrane literature, večinoma tuje, saj je slovenske literature na obdelano temo malo. Podatki so bili prirejeni potrebam naloge.

Sklope vaj in metodičnih postopkov ter opise tehničnih elementov smo izdelali na osnovi lastnih izkušenj. V preteklosti se je večkrat pojavil problem, kako pomagati prijateljem in znancem pri začetnem učenju. Zato smo tematiko obravnavali podrobno in poglobljeno. Opravljenih je bilo tudi nekaj razgovorov z ljubitelji te dejavnosti. Vsak je doprinesel h kakovosti naloge s svojimi nasveti.

3. RAZPRAVA

3.1 Opis opreme



Slika 3. Oprema za pripravo traku za hojo po najlonskem traku (foto: Lucija Odar, 2011).

3.1.1 Najlonski trak

Najlonski trakovi za hojo po najlonskem traku so navadno dolgi med 15 in 25 m, najpogostejše širine, ki se pojavljajo, pa so 2,5 cm, 3,5 cm in 5 cm. Trakovi so dinamični, tako da je ob obremenitvi občuten raztezek. Na eni strani so navadno zaključeni s tovarniško zašito zanko. Izdelani so iz vzdržljivih najlonskih materialov, ki prenesejo obremenitve preko 2 kN. Trakovi, namenjeni za hojo po najlonskem traku, imajo navadno poslikave in motive hoje po najlonskem traku.

Navadni enobarvni trakovi, najpogosteje namenjeni privezovanju tovora, se od trakov, ki so namenjeni hoji po najlonskem traku, razlikujejo v fizikalnih lastnostih (elastičnost, togost, raztegljivost) in so zato za hojo po najlonskem traku manj primerni.

3.1.2 Napenjalo

Za napenjanje najlonskega traku je najlažje uporabiti napenjalo, ki jih vsebujejo kompleti za hojo po najlonskem traku. Najlonski trak namestimo v pravilen položaj v napenjalu in z njim enostavno napnemo trak do zelene napetosti. Po končanem napenjanju napenjalo premaknemo v zaklenjen položaj. Napenjalo ima tudi enostaven mehanizem za popustitev napetega najlonskega traku. Vse te postopke lahko opravi en sam človek. Problem napenjal se pokaže pri daljših razponih traku, nad 25 metrov, ko z običajnim napenjalom ni več možno zadosti napeti traku. Takrat uporabimo drugačna napenjala, ki so namenjena napenjanju dolgih najlonskih trakov. Ta napenjala delujejo na osnovi večkratnega kroženja traku ali vrvi, kolesca pa poskrbijo, da pri napenjanju prihaja do čim manjšega trenja. Posebna industrijska napenjala so za uporabo enostavna, vendar je potrebno upoštevati navodila proizvajalca. Lahko pa si sistem za napenjanje izdelamo tudi sami, z uporabo alpinistične opreme. Poznamo sistem s tremi vponkami ali sistem s petimi vponkami.

3.1.3 Neskončne zanke (sidriščne zanke)

Neskončne zanke uporabimo za izdelavo sidrišča. Pomembno je, da so dovolj močne, da vzdržijo silo, ki nanje deluje. Poznamo enoplastne zanke in cevaste neskončne trakove. Zanke morajo imeti testirano nosilnost 2 kN, kar je zadostna nosilnost za uporabo pri hoji po najlonskih trakovih. Uporabne so tako alpinistične, kot tudi tiste za privezovanje tovora. Potrebujemo zanke, ki so dovolj dolge, da z njimi objamemo tudi širša drevesa (240 cm).

3.1.4 Vponke

V uporabi so vse vrste vponk: aluminijaste, jeklene, alpinistične. Vponke morajo imeti dovolj veliko nosilnost, da vzdržijo silo, ki nanje deluje. Večina klasičnih vponk ima nosilnost večjo od 2 kN, kar zadošča za uporabo pri hoji po najlonskih trakovih. Priporočljivo je uporabljati vponke z matico, le-te pa je potrebno čvrsto priviti, saj pri hoji po najlonskem traku prihaja do nenehnih tresljajev, ki matice lahko odvijajo. Vponka se zato lahko nehote odpre, kar močno

zmanjša njeno nosilnost. Manjše vponke in tiste, ki nimajo odtisnjene nosilnosti, niso primerne za uporabo, saj nimajo zadostne nosilnosti.

3.1.5 Zaščita za drevo

Iz naravovarstvenih razlogov je priporočljivo, da drevo, ki smo ga uporabili za sidrišče, ostane tako, kot je bilo pred našo uporabo. Da sidriščne zanke ne bi poškodovale drevesa, pod njih namestimo zaščito. Uporabimo lahko preprogo, karton, peno ali kakršen koli drug material, ki prepreči, da bi zanke poškodovale skorjo drevesa. V parkih, kjer imajo ljubitelji hoje po najlonskem traku trakove pogosto napete na istih drevesih (npr. park Tivoli), so poškodbe na skorji dreves dobro vidne. Zato bi morali v prihodnje zaščite za drevesa uporabljati pogosteje.

3.1.6 Pritrdilne točke

Pritrdilne točke so fiksne točke, kjer uredimo sidrišča. V pritrdilne točke vpnemo skrajna konca najlonskega traku. Točki morata biti dovolj močni, obenem pa morata ustrezati razdalji, ki jo želimo prehoditi. Pritrdilni točki morata biti tudi dovolj visoki. Za srednje razdalje (5–15 m) je primerna višina nekje med 50 in 100 centimetri. Pri traku, napetem visoko nad tlemi, in popuščeno napetem traku pa morajo biti pritrdilne točke izbrane precej bolj skrbno in zanesljivo.

Primeri pritrdilnih točk:

- stoječi drog,
- drevo,
- sidrišče v skali ali
- druge fiksne točke.

3.2 Kompleti za hojo po najlonskem traku

Ponudniki opreme za hojo po najlonskem traku ponujajo poleg posamičnih vponk, zank in najlonskih trakov tudi veliko izbiro različnih kompletov za hojo po najlonskem traku. Priporočljivo je izbrati enega od kompletov, saj za razumno ceno dobimo vse, kar potrebujemo za hojo po najlonskem traku.

Osnovni komplet za hojo po najlonskem traku navadno vsebuje:

- od 12 do 25 m najlonskega traku širine med 2,5 in 5 cm,
- dve neskončni zanki dolžine med 120 in 240 cm za sidrišča,
- dve jekleni vponki,
- napenjalo za najlonski trak in
- dve zaščiti za drevo.

Priporočljivo je imeti še dodatno neskončno zanko za debelejša drevesa obsega od 240 cm naprej.

Enostavni komplet vsebuje:

- od 12 do 25 m najlonskega traku širine med 2,5 in 5 cm s tovarniško zašito zanko na enem koncu in
- napenjalo z daljšo zanko iz najlonskega traku.

Improvizirani (alpinistični) komplet za hojo po najlonskem traku:

- od 12 do 25 m najlonskega traku širine med 2,5 in 5 cm,
- dve neskončni zanki dolžine med 120 in 240 cm za sidrišča ter
- pet jeklenih vponk.

3.3 Postopek priprave traku

3.3.1 Izbira terena

Izbrana podlaga naj bo ravna, najbolje travnata. Preveriti je potrebno, da ni kje kakih skritih lukenj, neravnin ali ostrih predmetov – še posebej, če po najlonskem traku hodimo bosi. Pritrdilne točke izberemo v želeni razdalji. Za začetnike se priporoča razdalja med 5 in 10 koraki, v območju okoli traku – priporočljivo vsaj 5 m na levo in 5 m na desno stran – pa naj ne bo nikakršnih ovir, ki bi jih lahko zadeli v primeru padca.

3.3.2 Priprava pritrdilnih točk

Sidriščno zanko ovijemo okoli pritrdilne točke. Če je zanka dolga, jo ovijemo večkrat, če pa je prekratka, lahko združimo dve zanki. Tu se odsvetuje uporaba kavbojskega vozla, saj se leta preveč zategne in ga je nato težko razdreti. Nato v zanko vpnemo vponko. Isto ponovimo pri drugi pritrdilni točki.



Slika 4. Priprava pritrdilnih točk (foto: Lucija Odar, 2011).



Slika 5. Kavbojski vozel za podaljševanje zank ni najbolj priporočljiv (foto: Lucija Odar, 2011).

3.3.3 Priprava najlonskega traku

Konec najlonskega traku, ki je zaključen v zanko, vpnemo v prvo pritrdilno točko, drugi konec pa vstavimo v napenjalo. Če trak nima tovarniško zašite zanke, jo napravimo sami. Uporabimo lahko kravatni vozel. Z jeklenim obročkom lahko napravimo tudi zaklep traku (Line locker) in tako ni potrebe po izdelavi vozla. Trak nato raztegnemo po celotni dolžini do druge pritrdilne točke. Pazimo, da je trak poravnan.



Slika 6. Konec najlonskega traku s tovarniško zašito zanko vpet v pritrdilno točko (foto: Lucija Odar, 2011).



Slika 7. Konec najlonskega traku vpet v pritrdilno točko z uporabo kravatnega vozla (foto: Lucija Odar, 2011).



Slika 8. Pripravljene pritrtilne točke in po tleh raztegnjen trak (foto: Lucija Odar, 2011).

3.3.4 Zaklep traku in kravatni vozle

V kolikor trak na enem koncu ni zaključen s tovarniško zašito zanko, moramo sami napraviti zaključek, ki ga bomo vpeli v sidrišče. Imamo možnost, da napravimo vozle. Najpogosteje je uporabljen kravatni vozle, le-ta pa na traku po navadi tudi ostane, saj se tako zategne, da ga je zelo težko razdreti. Druga – bolj priporočljiva možnost – je, da na koncu traku napravimo zaklep traku (Line locker). Potrebujemo samo jeklen obroček in vponko. Približno pol metra od začetka traku napravimo zanko, le-to pa dvakrat potisnemo skozi obroček in vanjo vpnemo vponko kot kaže Slika 9. Ko izdelamo zaklep traku, vponko vpnemo v sidriščno zanko. Tako se trak ne zategne in po uporabi ga je preprosto razdreti. Zaklep traku uporabimo tudi pri drugačnih napenjalih, še posebej pri pripravi dolgega napetega traku.



Slika 9. Izdelava zaklepa traku (Using line lockers, 2008).

3.3.5 Napenjanje traku

Trak vstavimo v režo napenjala, pozorni smo na to, da je po celotni dolžini poravnan. Celotno dolžino traku potegnemo tako, da trak kar se da napnemo. Trak namestimo povsem na sredino napenjala, zato da sila, ki deluje na napenjalo, poteka čimbolj vzdolžno prek napenjala.



Slika 10. Vstavljanje traku v napenjalo (foto: Lucija Odar, 2011).

Nato pričnemo napenjati napenjalo. Priporočljivo je napenjati po en zob v enem potegu. Pazimo, da se trak lepo navija sam nase in da ne zleze na stran, kot je razvidno na sliki 12. Če nam pri napenjanju trak zleze postrani, je najbolje, da trak popustimo in postopek napenjanja ponovimo, saj se pri napačno napetem traku lahko le-ta poškoduje, prav tako pa se ukrivi napenjalo.



Slika 11. Napenjanje traku (foto: Lucija Odar, 2011).

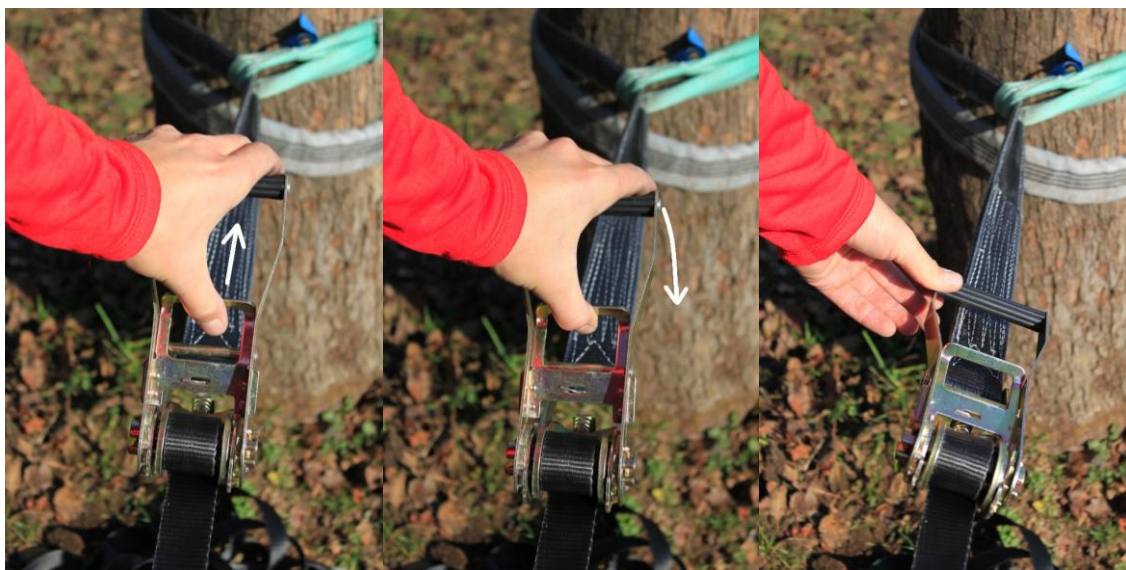


*Slika 12. Pravilno navit trak
(foto: Lucija Odar, 2011).*



*Slika 13. Napačno, postrani navit trak
(foto: Lucija Odar, 2011).*

Ko smo trak napeli do želene napetosti, moramo napraviti zaklep napenjala. S palcem dvignemo zaklopno ročico in napenjalo prestavimo v povsem zaprt položaj. Nato izpustimo ročico zaklepa in preverimo, če se je napenjalo zaklenilo.



Slika 14. Zaklepanje napenjala (foto: Lucija Odar, 2011).



Slika 15. Zaklepanje napenjala (foto: Lucija Odar, 2011).

Zelo redko porabimo vso dolžino traku. Po navadi nam nekaj metrov traku ostane, zato poskrbimo, da se ne bi kdo zapletel v trak, ki vržen po tleh. Ko smo zaključili s pripravo traku za hojo, trak povijemo in obesimo k pritrdilni točki.



Slika 16. Lepo pospravljen trak ni le prikaz odnosa lastnika do opreme, temveč prispevek k večji varnosti (foto: Lucija Odar, 2011).

3.4 Osnovni napotki za boljšo uspešnost

3.4.1 Nasveti pred pričetkom

Najprej se seznanimo z nekaj pravili, ki jih upoštevamo pri vseh elementih hoje po najlonskem traku. Še posebej so dobrodošla začetnikom.

- Za začetek se je dobro sezuti in začeti z učenjem hoje po najlonskem traku z bosimi nogami. Bosa stopala nam bodo dala boljši občutek za trak pod stopali in nam tako pomagala hitreje ujeti ravnotežje.
- Napravite nekaj globokih vdihov in se namestite v pravilni položaj – če ste sproščeni, se bo noga na traku manj tresla.
- Ko se prvič znajdete z nogo na traku, traku ne pritiskajte navzdol. Večji kot je pritisk, bolj se trak odmika in zato prihaja do nihanja. Na nogo prenesite težo telesa v kontinuiranem gibanju.
- Pogled usmerite v eno točko na drugi strani, recimo v pritrdilno točko, nalepko na drogu ali znamenje na drevesu. Pomembno je, da je točka negibna.
- Nogo, ki je na traku, rahlo upognite, da s tem znižate težišče. To vam omogoča, da lažje ujamete ravnotežje in s tem absorbirate tresenje traku.
- Roki sta navadno v rahlo pokrčenem odročanju, dlani sta v višini čela in obrnjeni navzven, začetnikom po navadi bolj ustreza, da roki dvignejo še višje nad glavo.
- Ključno je, da vztrajate in poizkušate ponovno vzpostaviti ravnotežje, čeprav ste že v izgubljenem položaju.
- Ko boste želeli zaključiti, se s traku nikakor ne odrivajte sunkovito. Trak je dinamičen in se bo na vaš odriv odzval tako, da se bo raztegnil, vi pa boste verjetno izgubili nadzor nad ravnotežjem in letom telesa.

Naj začnemo na sredini ali ob strani?

Vprašanje vsakogar je tudi, na katerem delu traku naj začne. Začnete lahko na katerem koli delu traku, vendar je začeti nekje na sredini mogoče varneje, saj smo precej odmaknjeni od

krajnih pritrdilnih točk; tudi ovire, ob katere bi lahko zadeli pri padcu, so navadno bolj odmaknjene. Na sredini je trak bližje tlom in nam tako zniža višino morebitnega padca.

Nihaj traku

Nihanje traku je odvisno od razdalje od pritrdilnih točk. Valovna dolžina nihaja na sredini je tako največja in najpočasnejša, ko pa se bližamo pritrdilni točki, je valovna dolžina nihaja vedno bolj kratka in hitra. Nihanje je odvisno tudi od dolžine traku in sile, s katero je trak napet. Bolj ko je trak kratek in napet, manjša in hitrejša je valovna dolžina nihanja. Toda kjerkoli že boste začeli, bo nihanja veliko – to je naravno, z vajo nihanja postopoma odpravimo.

3.4.2 Ogrevanje

Fetih (2005) pravi: » Glavno načelo pri proprioceptivni vadbi je nenehno rušenje in vnovično ustvarjanje ravnotežja. Prednost te vadbe pa je, da ne potrebujemo ogrevanja in da je trening kratek.«

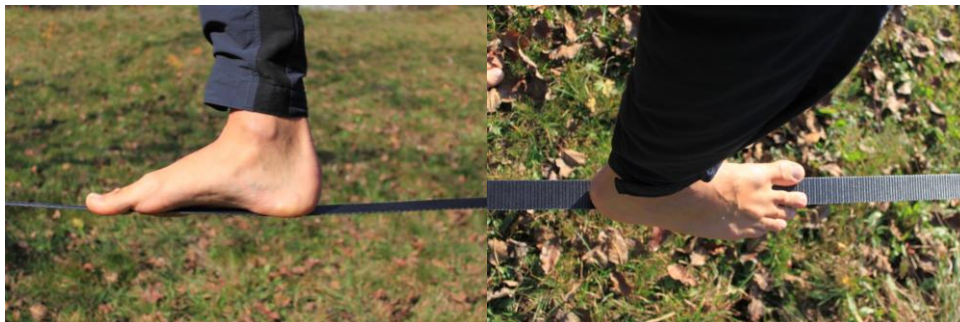
Čeprav smo ugotovili, da je hoja po najlonskem traku proprioceptivna vadba, je ogrevanje tako rekoč nujno. Dokler smo na traku, se nam res praktično ne more nič zgoditi, vendar ko s traku pademo, lahko hitro pride do poškodb, zato je pred vadbo treba dobro ogreti telo. Pri padcih s traku so na preizkušnji predvsem skočni sklep in kolena ter zapestja.

Pri začetnikih so gibi rok, ki jih posamezniki uporabljajo za lovljenje ravnotežja, lahko zelo sunkoviti in amplitude gibov v ramenskem sklepu dosegaajo maksimalne kote. Če telo ni ogreto, lahko prihaja do poškodb sklepnih ligamentov.

Zato je telo pred vadbo hoje po najlonskem traku priporočljivo ogreti in pospešiti krvni obtok ter razmigati sklepe z vajami raztezanja.

3.4.3 Postavljanje stopal na trak

Stopala postavljamo vzdolž traku, tako da gre trak med palcem in kazalcem na nogi, vzdolž stopala pa preko sredine pete.



Slika 17. Postavitev stopal vzdolž traku (foto: Lucija Odar, 2011).

Kasneje, ko se hoja po najlonskem traku izboljša, se stopala postavlja tudi v drugačne položaje, postrani ali s pravokotno obrnjenimi stopali. Pri izvajanju skokov, obratov ali drugih trikov, stopala postavljamo na trak na vse mogoče načine. Takrat se noga navadno bolje počuti v mehkem obuvalu z ravnim podplatom, saj nam omogoča lažje izvajanje trikov, skokov in seveda omogočijo tudi mehkejši pristanek na tleh.



Slika 18. Pravokotno obrnjena stopala na traku (foto: Lucija Odar, 2011).



Slika 19. Postrani obrnjeno stopalo na traku (foto: Lucija Odar, 2011).



Slika 20. Pri postavljanju stopal na trak v obuvalih smo bolj svobodni, vendar imamo slabši občutek (foto: Andraž Nahtigal, 2011).

3.4.4 Vaje s pomočjo

2.4.4.1 Vaje z asistentom

Prijem vadečega za boke

Asistent se postavi ob trak za vadečega in ga čvrsto prime za boke. Vadeči poizkuša izvajati elemente hoje po najlonskem traku čim bolj podobno kot brez pomoči, asistent pa se mu prilagaja in po potrebi z bolj ali manj čvrstim prijemom popravlja odklone težišča telesa iz ravnotežnega položaja. V primeru padca s traku naj asistent pospremi vadečega z držanjem za boke na svojo stran, do stabilnega položaja na tleh. Pri izvajanju gibanj po traku se asistent giblje z vadečim. Tehnika prijema za boke je uporabna za vse začetne elemente hoje po najlonskem traku.

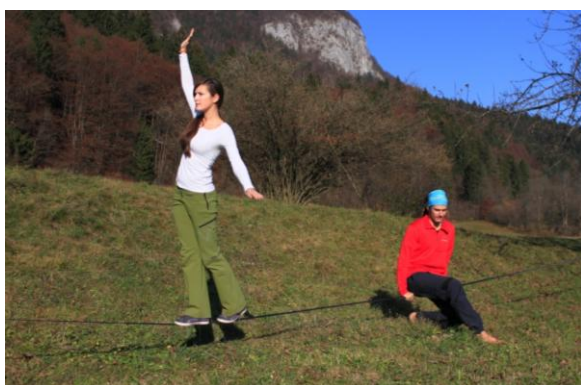


Slika 21. Vaje s pomočjo; prijem vadečega za boke (foto: Lucija Odar, 2011).

Asistent sedi na traku

Najlonski trak je dinamičen, zato ga je začetniku težko umiriti. Umiri pa ga lahko asistent, in sicer tako, da sede nanj. Vadeči lažje izvaja vse elemente hoje po najlonskem traku, ker je valovna dolžina nihaja traku precej krajša in počasnejša. Tudi asistent mora v sedlu zavzeti stabilen in povsem miren položaj. Najbolje je, da sede na trak tako, da ima eno nogo pod trakom, drugo pred seboj, oprt pa je na tla in z rokama drži trak.

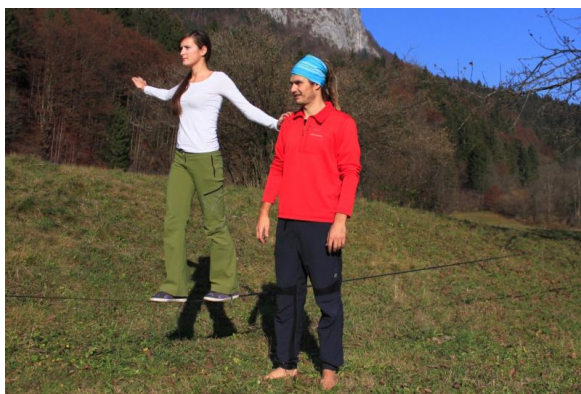
To vajo lahko asistent postopoma tudi otežuje. Naslednja stopnja je, da se asistent na trak opira z eno nogo in nato še, da asistent z rokama čvrsto drži trak. Umiritev traku pa je odvisna tudi od tega, kje je pozicija asistenta na traku. Bližje kot je asistent pritrdilni točki traku, manjši je njegov vpliv na umiritev traku.



Slika 22. Vaje s pomočjo; asistent sedi na traku (foto: Lucija Odar, 2011).

Vadeči se opira na asistentovo ramo

Asistent se postavi ob bok vadečemu in mu nastavi ramo. Razdalja do traku je tolikšna, da ima vadeči skoraj iztegnjeno roko, ko položi dlan na asistentovo ramo. Najbolje je, da se vadeči postavi v začetni položaj z eno nogo na traku. Asistent se postavi bočno ob vadečega, tako da ima roko v odročanju naslonjeno na njegovo ramo. Nato se vadeči povzpne na trak z obema nogama. Ko se privadi na občutek opore na rami, lahko hodi po traku, asistent pa hodi z njim. Prednost tega načina vadbe je, da se vadeči lahko sam odloča, koliko pomoči potrebuje. Vaja z opiranjem na ramo je zelo primerna za tiste, ki so že odpravili začetniške težave in potrebujejo morda samo še občasno oporo.



Slika 23. Vaje s pomočjo; vadeči se opira na asistentovo ramo (foto: Lucija Odar, 2011).

2.4.4.2 Vaje s pripomočki

Vadba s tekaškimi palicami

Palice so pripomoček, s katerim si olajšamo učenje hoje po najlonskem traku. Z njimi si pomagamo tako, da jih držimo za ročaje ali pod ročaji, konice pa opremo v tla. Vadeči izvaja elemente hoje po najlonskem traku, medtem ko se s palicami opira na tla. Postopoma palice prične dvigovati in se ob tla opira samo še občasno. Kasneje lahko vadeči uporablja samo eno palico. Priporočljiva dolžina palic je približno do ramen vadečega.



Slika 24. Vaje s pomočjo; vadba s tekaškimi palicami (foto: Lucija Odar, 2011).

3.5. Tehnika hoje po najlonskem traku in tehnični elementi

3.5.1 Položaji

3.5.1.1 Osnovni začetni (štartni) položaj

Roki sta razmaknjeni v rahlo pokrčeno odročanje, dlani sta v višini čela, obrnjeni navzven. Telo je v pokončnem položaju. S stojno nogo stopimo povsem ob trak, drugo nogo pokrčeno postavimo na trak in zavzamemo pravilen položaja stopala na traku. Peto noge, ki je na traku, približamo stojni nogi. Pogled je usmerjen naprej.



Slika 25: Osnovni začetni (štartni) položaj (foto: Lucija Odar, 2011).

3.5.1.2 Elementi v stoji na obeh nogah

Osnovni položaj na traku na obeh nogah

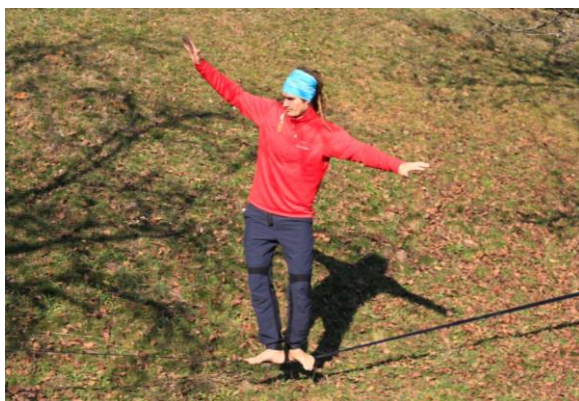
Roki sta razmaknjeni v rahlo pokrčeno odročanje, dlani sta v višini čela, obrnjeni navzven. Telo je v pokončnem položaju. Nogi sta v rahlo pokrčenem položaju, postavljeni malenkost ena pred drugo. Rahlo smo pokrčeni v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu. Težišče telesa je usmerjeno na trak med nogama. Pogled je usmerjen naprej.



Slika 26. Osnovni položaj na traku na obeh nogah (foto: Lucija Odar, 2011).

Položaj z eno nogo vzdolž traku in eno nogo pravokotno na traku

Roki sta razmaknjena v rahlo pokrčeno odročanje, dlani sta v višini čela, obrnjena navzven. Roka na strani pravokotno obrnjene noge je v višini ramen, druga pa v višini čela. Telo je rahlo obrnjeno v smer pravokotno obrnjene noge in ohranja pokončno držo. Ena noga zavzame položaj vzdolž traku, druga pa ima pravokotno obrnjeno stopalo. Nogi sta razmaknjena manj kot za dolžino stopala. Težišče telesa je usmerjeno na trak med nogama.



Slika 27. Položaj z eno nogo vzdolž traku in eno nogo pravokotno na traku (foto: Lucija Odar, 2011).

Osnovni položaj z bočno obrnjenimi rameni in pravokotno obrnjenimi stopali

Roki sta v rahlo pokrčenem odročanju, dlani v višini čela, obrnjena navzven. Pogled je usmerjen preko rame v negibno točko v bližini pritrdilnih točk. Bolj izkušeni lahko pogled usmerijo tudi naravnost predse v točko pred njimi. Vadeči ima obe stopali obrnjena pravokotno na trak, stoji v širini bokov. Upogib nog v vseh sklepih je še bolj izrazit. Telo je pokončno.



Slika 28. Osnovni položaj z bočno obrnjenimi rameni in pravokotno obrnjenimi stopali (foto: Lucija Odar, 2011).

3.5.1.3 Elementi v čepu

Čep (osnovni)

Roki sta v rahlo pokrčenem odročanju, dlani dvignemo nad čelo, obrnjeni navzven. Telo vzdržujemo v pokončnem položaju. Nogi sta tesno ena za drugo, pokrčeni do popolnega čepa. Zadnja noga je na traku samo s prsti, na peto pa se naslonimo z zadnjim delom stegen. Težišče telesa je razporejeno na obe nogi enakomerno. Pogled je usmerjen naprej.



Slika 29: Čep (osnovni) (foto: Lucija Odar, 2011).

Široki čep

Roki sta v rahlo pokrčenem odročanju, dlani dvignemo nad čelo, obrnemo ju navzven. Roka na strani, kamor je obrnjeno telo, je lahko 10–20 cm nižje. Telo vzdržujemo v pokončnem položaju z rahlim zasukom na stran zadnje noge. Nogi sta široko razmaknjeni. Prednjo nogo imamo postavljeno vzdolžno na trak, zadnjo pa pravokotno. Večji del teže telesa je na zadnji nogi. Pogled je usmerjen naprej.



Slika 30. Široki čep (foto: Lucija Odar, 2011).

3.5.1.4 Elementi v stoji na eni stojni nogi.

Osnovni položaj na traku na eni nogi

Roki sta razmaknjeni v rahlo pokrčeno odročenje, dlani v višini čela, obrnjeni navzven. Telo je v pokončnem položaju, odklonjeno rahlo v stran stojne noge. Prosta noga je rahlo pokrčena in malenkost odmaknjena visi v zraku. Težišče telesa je usmerjeno neposredno nad stojno nogo. Pogled je usmerjen naprej.



Slika 31. Osnovni položaj na traku na eni nogi (foto: Lucija Odar, 2011).

Razovka

Roki sta v rahlo pokrčenem odročnju, dlani v višini čela, obrnjeni navzven. Telo je predklonjeno do vodoravnega položaja. Stojna noga je rahlo pokrčena v skočnem in kolenskem sklepu, stopalo je postavljeno vzdolž traku. Zadnja noga je stegnjena in dvignjena vsaj do vodoravnega položaja. Težišče telesa je usmerjeno neposredno nad stojno nogo. Glava je zaklonjena, pogled pa usmerjen naprej.



Slika 32. Razovka (foto: Lucija Odar, 2011).

3.5.1.5 Elementi v kleku

Klek na goleni

Roki sta v rahlo pokrčenem odročanju, dlani dvignemo nad čelo, obrnemo ju navzven. Telo je pokončno, rahlo predklonjeno. Prednja noga tvori v kolenskem sklepu kot 90 stopinj, celo stopalo je na traku postavljeno vzdolž traku. Zadnja noga je na trak postavljena prek celotne goleni in narta, koleno pa je blizu pete prednje noge. Težišče telesa je usmerjeno nad koleno zadnje noge. Pogled je usmerjen naprej.



Slika 33. Klek na goleni (foto: Lucija Odar, 2011).

Klek na nartu

Roki sta v rahlo pokrčenem odročanju, dlani imamo nad čelom, obrnjeni navzven. Telo je pokončno, rahlo predklonjeno. Stopalo prednje noge je postavljeno vzdolž traku, koleno je močno pokrčeno. Stopalo zadnje noge postavimo na trak z nartom, koleno je potisnjeno pod

nivo traku, stegno pa približamo peti prednje noge. Težišče telesa prenesemo nad peto prednje noge. Pogled je usmerjen naprej.



Slika 34. Klek na nartu (foto: Lucija Odar, 2011).

Klek na pravokotno obrnjeni goleni

Roki sta v rahlo pokrčenem odročanju, dlani dvignemo nad čelo in ju obrnemo navzven. Roka na strani, kamor je obrnjeno telo, je lahko 10–20 cm nižje. Telo je pokončno, rahlo predklonjeno in rahlo obrnjeno na stran zadnje noge. Prednja noga tvori v kolenskem sklepu kot 90 stopinj, stopalo je postavljeno vzdolž traku. Zadnjo nogo postavimo na trak s kolenom, golen in stopalo pa zadržujemo v zraku, obrnjeno pravokotno na trak. Težišče telesa je usmerjeno na trak med nogama.



Slika 35. Klek na pravokotno obrnjeni goleni (foto: Lucija Odar, 2011).

Klek na stegnjeni zadnji nogi

Roki sta v rahlo pokrčenem odročanju, dlani dvignemo nad čelo, obrnjeni sta navzven. Telo je pokončno, rahlo predklonjeno. Prednja noga tvori v kolenskem sklepu kot 90 stopinj, stopalo je postavljeno vzdolž traku. Zadnja noga je na trak postavljena prek celotne goleni in narta,

koleno pa je potisnjeno močno nazaj. Težišče telesa je usmerjeno na trak med nogama. Pogled je usmerjen naprej.



Slika 36. Klek na stegnjeni zadnji nogi (foto: Lucija Odar, 2011).

3.5.1.6 Elementi seda

Enostavni sed

Enostavni sed je lahek položaj na traku, če imamo trak napet malo višje nad tlemi, približno 1 m visoko. K traku se postavimo hrbtno in si z rokama potisnemo trak pod zadnjico. Trak ves čas, ko postopno nanj sedemo, držimo, nato nogi dvignemo od tal. Povsem drugače je, ko imamo trak napet na začetniški višini, 10–20 centimetrov visoko, saj tu precej težje dvignemo nogi od tal. Za učenje elementov v sedu se priporoča enega od skrajnih delov traku, k pritrdilni točki pa smo obrnjeni s hrbtom.



Slika 37. Enostavni sed (foto: Lucija Odar, 2011).

Sed z eno nogo na traku

Roki sta v rahlo pokrčenem odročenju, dlani sta v višini čela, obrnjeni navzven in potisnjeni bolj naprej kot pri elementih v stoji. Na traku sedimo sproščeno, telo je pokončno. Noga, ki je na traku, je močno pokrčena in čim bližje telesu, druga noga nam prosto visi v zraku in pomaga vzdrževati ravnotežje. Težišče telesa je sorazmerno razporejeno med nogo, ki je na traku, in zadnjico. Pogled je usmerjen naprej. Tudi pri tem elementu je zahtevnost zadrževanja položaja odvisna od višine traku.



Slika 38. Sed z eno nogo na traku (foto: Lucija Odar, 2011).

Sed z obema nogama na traku

Roki sta v rahlo pokrčenem odročenju, dlani sta v višini čela, obrnjeni navzven in potisnjeni bolj naprej kot pri elementih v stoji. Na traku sedimo sproščeno, telo je pokončno. Noga, ki je na traku postavljena vzdolž traku, je bližje telesu, sprednja noga se oprijema traku samo s prsti in sprednjim delom stopala, peta pa je pod nivojem traku. Težišče telesa je sorazmerno

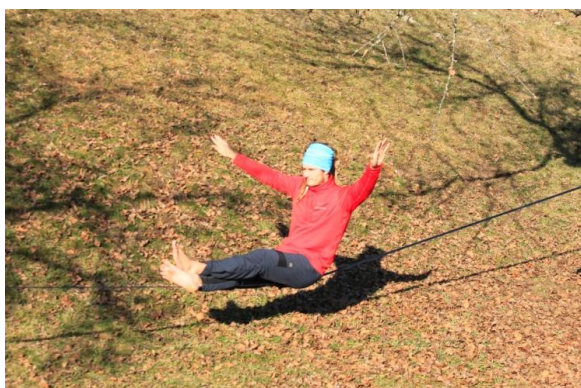
razporejeno med nogo, ki je na traku postavljena vzdolž traku, in zadnjico. Pogled je usmerjen naprej.



Slika 39. Sed z obema nogama na traku (foto: Lucija Odar, 2011).

Sed z iztegnjenima nogama na traku

Roki sta v rahlo pokrčenem odročanju, dlani sta v višini čela, obrnjeni navzven. Telo je pokončno in nagnjeno rahlo nazaj. Nogi sta iztegnjeni in prekrižani. Spodnja noga (do pete) poteka vzdolž traku, zgornja pa je postavljena preko spodnje. Težišče telesa je pod sedelnim delom. Pogled je usmerjen naprej.



Slika 40. Sed z iztegnjenima nogama na traku (foto: Lucija Odar, 2011).

Sed (po turško)

Roki sta v rahlo pokrčenem odročanju, dlani v višini čela, obrnjeni navzven. Telo je pokončno, nogi imamo v pokrčenem položaju, kolena sta široko narazen. Stopali se stikata s podplati in objemata trak. Če je trak širši (5 cm), sta stopali postavljeni na trak z zunanjim delom. Težišče telesa je pod sedelnim delom. Pogled je usmerjen naprej.



Slika 41. Sed (po turško) (foto: Lucija Odar, 2011).

3.5.1.7 Elementi, ki jih izvajamo leže

Diagonalna lega na traku

Roki imamo v rahlo pokrčenem odročanju, dlani nad nivojem telesa, obrnjeni navzven. Na traku ležimo hrbtno, trak pa poteka od rame proti nasprotno ležečemu boku, diagonalno prek hrbtenice. Noga na strani, kjer z bokom ležimo na traku, je v zraku, stopalo druge noge pa je postavljeno na trak skoraj pravokotno. Glavo imamo privzdignjeno, tako da lahko gledamo v točko pred seboj.



Slika 42. Diagonalna lega na traku (foto: Lucija Odar, 2011).

Lega vzdolž traku

Roki imamo v rahlo pokrčenem odročanju, dlani nad nivojem telesa, obrnjeni navzven. Na traku ležimo s celim telesom. Prek hrbta teče trak vzdolžno pod hrbtenico. Nogi sta iztegnjeni in prekržani. Spodnja noga poteka vzdolž traku, zgornja pa je postavljena preko spodnje. Težišče telesa je enakomerno razporejeno od glave do peta. Glava je naslonjena na trak, pogled pa je usmerjen navzgor.



Slika 43. Lega vzdolž traku (foto: Lucija Odar, 2011).

3.5.1.8 Elementi v opori na rokah

Opora na rokah spredaj

S stegnjenima rokama se opremo na trak; roki postavimo širino bokov. Telo je pokončno, rahlo predklonjeno, pogled pa usmerimo preko rame v bližino pritrdilnih točk ali naravnost predse v tla. Nogi stegnjeni visita v zraku, tako da smo iztegnjeni v kolčnem sklepu. Celotno težišče telesa prenesemo na roke. Tak položaj lažje izvedemo na trakovih, ki so napeti malo višje nad tlemi ali na visoko napetih trakovih.



Slika 44. Opora na rokah spredaj (foto: Lucija Odar, 2011).

3.5.2 Gibanja

3.5.2.1 Stopanje na trak

Začetni položaj: Osnovni začetni (štartni) položaj.

Izvedba: Svojo težo usmerimo neposredno nad nogo, ki je na traku, in nato z umirjenim in uravnoveženim gibom stopimo nanjo. Telo naj ostaja ves čas gibanja pokončno. Končamo v osnovnem položaju na traku na eni nogi.

Opomba: Z nogo, ki je na traku, ne pritiskajte navzdol, saj se trak odmika in večji kot je pritisk, bolj se noga trese. Da boste lahko stopili na trak, potrebujete nekaj odločnosti.



Slika 45. Stopanje na trak (foto: Lucija Odar, 2011).

3.5.2.2 Hoja naprej – nazaj

Začetni položaj: Osnovni začetni (štartni) položaj.

Izvedba: Iz uravnoveženega začetnega položaja začnemo prenašati težišče telesa na sprednjo nogo. Postopoma začnemo dvigati peto zadnje noge. Ko je težišče telesa že povsem nad prednjo nogo, z zadnjo napravimo enakomerno pospešen korak. Stopalo zapusti trak na prstih, stopimo na celotno stopalo, težišče telesa pa zopet vzpostavimo na obeh nogah. Telo je ves čas gibanja pokončno, roki pa sta v rahlo pokrčenem odročanju. V skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu smo rahlo pokrčeni.

Opomba: Gibanje je možno izvajati tudi po principu menjavanja položajev: osnovni položaj na obeh nogah in osnovni položaj na eni nogi. Tu gre za vzpostavljanje ravnotežnega položaja na eni nogi med izvedbo koraka.



Slika 46. Hoja naprej, korak naprej (foto: Lucija Odar, 2011).

3.5.2.3 Počep in dvig iz čepa

Začetni položaj: Osnovni položaj na traku na obeh nogah.

Izvedba: Pred gibanjem prenesemo težišče telesa na sprednjo nogo, stopalo zadnje noge pa privzdignemo na prste. Nato pričnemo z enakomernim spuščanjem telesa, do popolnega čepa. Med gibanjem se roki rahlo dvigata; ko končamo v čepu imamo dlani nad čelom. Dvig iz čepa izvajamo enakomerno. Z nogama v začetni fazi pritisnemo trak navzdol in dvigujemo telo, ki je v pokončnem položaju. Na obeh nogah končamo osnovni položaj na traku.

Opomba: V zgodnjih fazah učenja gibanja trak bolj niha; pomembno je, da kljub znižanemu težišču telesa, med gibanjem vztrajamo pri lovljenju ravnotežja.



Slika 47. Počep in dvig iz čepa (foto: Lucija Odar, 2011).

3.5.2.4 Obrat za 180 stopinj

Začetni položaj: Osnovni položaj na traku na obeh nogah.

Izvedba: Gibanje pričnemo z zadnjo nogo, ki jo vsaj za dolžino stopala postavimo za sprednjo, da se pri obratu ne zadenemo vanjo. Obračati jo začnemo preko prstov, peto pa pripeljemo k peti prednje noge. Istočasno se začne obračati zgornji del telesa, roka na strani

zadnje noge pa se dvigne do vertikalnega položaja. Nato sledi sinhron gib glave in obeh nog. Glavo obrnemo za 180 stopinj, peto zadnje noge položimo na trak, peta sprednje noge pa zapusti trak. Telo se ves čas gibanja obrača. Nato zopet ujamemo osnovni položaj na traku na obeh nogah.

Opomba: Pri vadbi obrata je pomembno, da čim hitreje izvedemo gib z glavo in poiščemo očem novo oporno točko na drugi strani.



Slika 48. Obrat za 180 stopinj (foto: Lucija Odar, 2011).

3.5.2.5 Seskoki

Seskok s hitrim odrivom od traku

Začetni položaj: Osnovni položaj na traku na eni nogi.

Izvedba: Pri tem sestopu se od traku pravzaprav ne odrinemo, ampak nogo umaknemo. S hitrim gibom jo skrčimo in potegnemo podse, tako da stopalo izgubi oporo na traku, s celotnim telesom pa medtem že padamo rahlo naprej, na stran proste noge. Na tla doskočimo v sonožni položaj. Roki sta ves čas gibanja v rahlo pokrčenem odročanju, telo pa je v pokončnem položaju.

Opomba: Stik s trakom lažje izgubimo, če imamo rahel nihaj v smeri gor-dol. Pozorni moramo biti, da nas ob sestopu trak ne udari, saj ponavadi doskočimo blizu traku.



Slika 49. Seskok s hitrim odzivom od traku (foto: Lucija Odar, 2011).

Seskok z rahlim odzivom od traku

Začetni položaj: Osnovni položaj na traku na eni nogi.

Izvedba: Iz začetnega položaja celotno telo prenašamo na stran, kamor bomo sestopili. Ena noga ostaja dalj časa na traku, druga pa se že pripravlja na stik s tlemi. Noga, ki je na traku, povzroči minimalen pritisk težišča telesa na trak in tako povzroči nihaj, ki nas nato vrže s traku. Noga na traku ostaja več čas gibanja čvrsta in rahlo upognjena. Nihaj traku povzroči gibanje celotnega telesa. Doskok izvedemo najprej na prsto noge in nato priključimo še drugo.

Opomba: To je najbolj uporabljana vrsta sestopa, vendar se pri začetnikih lahko konča s padcem. Bistvo gibanja je, da se prepustimo sili, ki nas vrže s traku, in se ne poizkušamo sunkovito odzivati.



Slika 50. Seskok z rahlim odzivom od traku (foto: Lucija Odar, 2011).

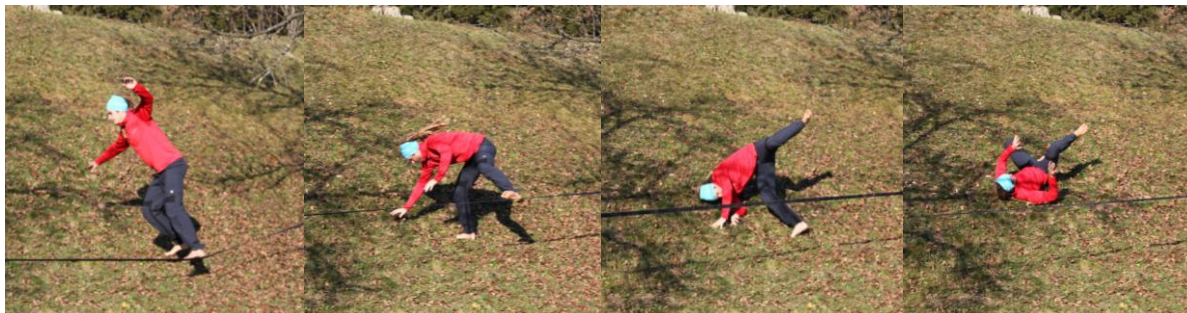
Seskok z valjanjem

Začetni položaj: Ni opisan. Po navadi nekontrolirano pademo s traku, kadar uporabljamo seskok z valjanjem.

Izvedba: V največ primerih nas s traku vrže bočno, zato se tal dotaknemo samo z nogo, ki je na strani seskoka. Takoj zatem sledi globok predklon trupa in dotik tal z rokama, ki

amortizirata padec. Glavo spodvijemo tako, da z njo ne udarimo ob tla. Valjanje izvedemo preko rame in hrbta.

Opomba: Seskok z valjanjem uporabimo le takrat, ko nas s traku odnese s tako hitrostjo, da ne moremo seskočiti na noge.



Slika 51. Seskok z valjanjem (foto: Lucija Odar, 2011).

3.5.2.6 Stopanja na trak, če je trak napet višje nad tlemi ali visoko nad tlemi

Dvig iz seda

Začetni položaj: Sed z eno nogo na traku.

Izvedba: Najprej vzpostavimo ravnotežni položaj – sed z obema nogama na traku – in predklonimo zgornji del telesa. Sledi gib z rokama naprej, z nogama pa enakomerno dvigujemo telo. V začetnem delu večino teže dvigamo z zadnjo nogo, nato vedno bolj vključujemo še prednjo; končamo enakomerno na obeh nogah.

Opombe: Gibanje bomo izvedli lažje, če pred tem povzročimo rahel nihaj traku v smeri gor-dol. Možna je tudi izvedba na eni nogi.



Slika 52. Dvig iz seda (foto: Lucija Odar, 2011).

Chongo dvig

To je tehnika, ko se na trak povzpne s strani. Najpogosteje se uporablja, ko se skušamo na trak povzpeti po padcu. Poslužujemo se je pri traku, napetem visoko nad tlemi, ali pri vzpenjanjih na trak, ki je napet višje od enega metra.

Začetni položaj: Opora na rokah spredaj.

Izvedba: Možna sta dva načina izvedbe. S telesom zadržujemo položaj opore na stegnjenih rokah. Stopalo ene noge postavimo na trak in nogo povlečemo podse. Prenesemo težo telesa na to nogo, z roko na strani stojne noge pa izpustimo trak. Druga noga sproščeno visi in nam služi kot protiutež.

1. Sedaj prenesemo na trak še visečo nogo, nato pa izpustimo trak in vzpostavimo položaj široki čep.
2. Izpustimo trak in odročimo ter vzpostavimo čep na eni nogi. Sledi postavitve viseče noge na trak do širokega čepa.

Nato izvedemo še dvig iz čepa.

Opombe:

Kako bomo gibanje izvajali, je odvisno tudi od višine traku. Če je trak visok do metra in pol, je dobro, da imamo ob sebi asistenta, na katerega se lahko opremo (asistent naj stopi čelno pred vas) v primeru padca naprej. Če je trak visok med metrom in pol ter dvema metroma, pa je bolje gibanje izvajati samostojno. Nekateri se na takšni višini počutijo celo varneje, saj imajo, v primeri, da jim gibanje ne uspe, več časa, da se pripravijo na padec oz. seskok, ali celo ujamejo trak z rokama in se tako izognejo padcu na tla (How to Chongo mount a slackline, 2011).



Slika 53. Chongo dviig – izvedba z prenašanjem viseče noge na trak, medtem ko trak še vedno držimo z eno roko (foto: Lucija Odar, 2011).



Slika 54. Chongo dviig – izvedba z vzpostavljanjem položaja: čep na eni nogi (foto: Lucija Odar, 2011).

3.6 Primer progresivnih vaj za začetnike z različnimi oblikami pomoči

Vaje so zasnovane za začetnike. Izvajamo jih zaporedoma in uporabljamo enega od načinov s pomočjo. Upoštevamo nasvete in pravila ter položaje in gibanja izvajamo čimbolj tehnično pravilno.

Vaje privajanja na trak

Vse vaje začnemo tako, da se postavimo čelno pred trak:

- z eno nogo stopimo na trak in trak odrivamo v vse smeri;
- z eno nogo stopamo na trak, zanihamo, tako da nas trak odbije nazaj na tla;
- z eno nogo skočimo na trak, tako da nas trak vrže nazaj na tla;
- z eno nogo stopimo na trak in ga z drugo prestopimo.

Vaje privajanja na ravnotežni položaj na traku

- Vse vaje izvajamo, ko asistent sedi na traku. Z vajami pričnite tako, da ste od partnerja oddaljeni približno 2 metra. Kasneje povečujemo razdaljo med vami in asistentom, ki sedi na traku.

- Vaje delajte s pomočjo palic. Najprej se z obema palicama opirajte v tla; nato se tal dotaknite le občasno, po potrebi.

- Asistent naj se vam postavi ob bok in vam v oporo ponudi ramo. Najprej imejte oporo na rami ves čas izvedbe, nato postopoma spuščajte pomočnikovo ramo.

- Stopite na trak.
- Stojte na traku na eni nogi.
- Stojte na traku na drugi nogi.
- Stojte na traku na obeh nogah, ena noga naj bo za drugo, nato nogi zamenjajte.
- V stoji na obeh nogah zanihajte trak v smeri gor-dol.
- V stoji na obeh nogah prenašajte težišče z ene noge na drugo.
- Stojte na traku na eni nogi, s stopalom druge noge se dotikajte traku pred in za stojno nogo.

- Naredite kratek korak naprej.
- Naredite kratek korak nazaj.
- Stojte na traku z zaprtimi očmi.
- Stojte na traku z rokami ob telesu.
- Napravite nekaj korakov naprej.
- Napravite nekaj korakov nazaj.
- Stopite na trak bočno (ramena vzporedno s trakom) z obema nogama.
- Poizkušajte napraviti obrat na traku.

3.7 Dodatne vaje za izboljšanje ravnotežja

Mehka podlaga

Vzdrževanje ravnotežja med enonožno stoji je odvisno od čvrstosti podlage. Bolj ko je podlaga stabilna, lažje je vzdrževanje ravnotežja. Z napredovanjem povečamo zahtevnost s pomočjo bolj podajne podlage in nato še blazine, ki je napolnjena z zrakom in zato najbolj zahtevna (Šarabon, 2007).

Palica

Palico položite na ravna tla in sezujte copate. Stopite na palico z obema stopaloma in poskušajte ohraniti ravnotežje. Priporočamo, da začnete ob steni, na katero se lahko opirate na začetku treninga ali ob izgubi ravnotežja. Če vam bo vaja uspela, začnite prenašati težišče z noge na nogo in se premikati po palici naprej in nazaj. Tisti, ki boste zmogli tudi to, poskušajte hoditi po palici. Naslednja vaja so počepi. Nižje kot se boste spustili, težje bo. Če bo pretežka že prva oblika, postavite palico na mehko podlago. Tisti, ki boste zmogli tudi najtežjo obliko, si obujte copate in začnite od začetka (Fetih, 2005).

Ravnotežna deska

Deska ima polkrožno oporo. Sezujte copate in postavite desko na mehkejšo podlago ali pod njo položite tanjšo blazino. Če vam tudi to povzroča težave, se oprite na steno ali drugo trdno oporo. Glavne oblike gibanja na deski so: lovljenje ravnotežja naprej-nazaj, lovljenje ravnotežja levo-desno in kroženje s ploščo. Tako boste vplivali na mišice, ki delujejo v skočnem sklepu (gležnju) pri odzivu, zvinu oziroma na vse hkrati (Fetih, 2005).

3.8 Opozorila

- Za začetnike je zelo pomembno, da vedo, kako visoko in narazen napeti najlonski trak. Višina naj bo nizka, tako da je trak na sredini pri največjem povesu le malo nad tlemi (10–20 centimetrov je dovolj), razdalja med pritrdilnimi točkami pa naj bo kratka, (5–10 korakov). Tako lahko v večini primerov seskočite na noge.
- Ko se preizkušate v novih trikih, vas lahko trak vrže iz ravnotežnega položaja. Najboljši način je, da sunek traku obrnete sebi v prid in kontrolirate telo, tako da lahko tudi v primeru sunka pristanete na nogah.
- Trak vas lahko vrže tudi nekontrolirano; takrat je najbolje, da z valjanjem po tleh ublažite sunek padca.
- Najlonski trak je zelo napet, zato se ob padcu poizkušajte umakniti, da vas trak ne zadane, medtem ko zaniha!
- Četudi je najlonski trak napet samo nekaj centimetrov nad tlemi, lahko padec povzroči poškodbe! Poškodbe so odvisne od podlage pod najlonskim trakom in vrste padca.
- Če uporabljate plezalni material (vponke, neskončne trakove) za pripravo najlonskega traku in hojo po njem, so sile, ki delujejo nanj, tako velike, da se le-ta obrabi, preobremeni oziroma poškoduje in ga zato ne uporabljajte več za plezanje!

3.9 Napredni triki

Ko obvladate osnove, ste zreli za napredne trike.

- Na trak pokleknite s kolenom ene noge, nato še z obema kolenoma hkrati.
- Začnite v sedečem položaju, se dvignite na eni nogi in nato ponovno sedite.
- Izvedite joga položaj.
- Skočite v zrak, naprej in nazaj.
- Izvedite preskok z ene noge na drugo.
- Med skokom se obrnite za 180° in nato še za 360°.
- Naredite stoji na rokah.
- Naredite razovko v opori na pokrčenih rokah.
- Med hojo po traku uporabite hula hop obroč ali žonglirajte.

- Izvedite salto nazaj, najprej, kot sestop s traku, nato kot pristanek nazaj na trak.
(Pred izvedbo na traku, priporočamo vajo na trampolinu.)

4.0 ZAKLJUČEK

Hoja po najlonskem traku je šport, ki postaja vedno bolj priljubljen. Trak lahko napnemo na prijetnih lokacijah v naravi, skupaj s prijatelji ali sami. Bolj kot neko zahtevno športno aktivnost, nam hoja po najlonskem traku predstavlja sprostitev in zabavo. Lahko je način človekove regeneracije, tako fizične kot psihične. Vaj se moramo lotiti sproščeno, v sinergiji telesa in duha, kar bo doprineslo k bolj učinkovitemu učenju. Vsakič, ko stopimo na najlonski trak, je opazen napredek, zato nas dejavnost stimulira k učenju in želimo utrditi svoje znanje ravnotežja. Če se izkaže, da nismo domači v sistematičnem učenju, pa se lahko poskušamo v dogodivščinah na najlonskem traku predvsem zabavati, a kljub zabavi ne smemo pozabiti na varnost. Ne obremenjujmo se preveč, če nam ne uspe doseči določene ravni znanja!

Glavni namen naloge je bil opisati nov šport, ki je v zadnjih letih postal močno popularen tudi v Sloveniji. Opisali smo različne položaje in gibanja ter njihovo izvedbo. Podali smo uporabne napotke za učenje hoje po najlonskem traku. Pri izdelovanju naloge smo ugotovili, da literature v slovenskem jeziku na temo hoje po najlonskem traku ni, zato smo napisali nalogo na podlagi lastnih izkušenj in tuje literature.

Potrebno je tudi razmisliti, kako ta šport približati otrokom, saj vemo, da gibalna dejavnost ključno prispeva k celovitemu telesnemu in duševnemu razvoju. Tu in tam se pojavljajo najstniki, ki dejavnost osvojijo po principu: Prišel, videl, hodil ... in brez večjih težav že takoj na začetku izvajajo najrazličnejše elemente in gibanja. Panoga pa je za navdušence in nadobudneže privlačna tudi zato, ker nima meja. Novi triki, novi skoki, iz dneva v dan daljše prehojene razdalje dolžin traku nam pričajo, da se šport razvija. V tujini so organizirana tekmovanja v izvajanju trikov na visoko napetem traku. Ta tekmovanja so vse bolj poznana in atraktivna, omenjeni šport se iz leta v leto bolj razvija in ima vse več privržencev.

Glede na to, da gre za šport, ki je v Sloveniji popularen šele zadnjih nekaj let, bi bilo v bodoče smiselno pripraviti brošure, knjige ali prispevke v revijah, v katerih bi šport predstavili splošni javnosti in omogočili začetnikom, da bi se hoje po najlonskem traku lahko učili samostojno predvsem pa pravilno in hitreje.

5.0 VIRI

Anderson, B., Pearl, B., Burke, E. (1997). Fitness za sve. Zagreb: Gopal d .o. o.

Bajec, N. (5. 9. 2011). Slackline: kako je hoja po vrvi nenadoma postala priljubljena. Dnevnik, 205, str. 29.

Cankar, Ž., Gaberšček, M., Kovač, M., Lešnik, B., Majerič, M., Markelj, N. idr. (2008). Športni dan. Ljubljana. Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Fetih, J. (15. 12. 2005). Propriorecepcija – vadba, ki ima poleg preventive še mnogo drugih učinkov. Polet, 50, str. 44.

Grandese, A. (2001). Sport Climbing. Cologne. Konemann Verlagsgesellschaft.

Komac, D. (1996). Angleško-slovenski, slovensko-angleški slovar. Ljubljana. Cankarjeva založba.

Kovač, M. (2002). Učni načrt za izbirni predmet. Ljubljana. Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod Republike Slovenije.

Kovač, M., Jurak, G. (2010). Izpeljava športne vzgoje. Ljubljana. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport.

Kristan, S. (2010). Pogledi na šport 2. Ljubljana. Univerza v Ljubljani. Pedagoška Fakulteta.

Kristan, S. (1998). Šola v naravi. Radovljica. Didakta.

Mesiti, P. (1996). Sanjači nikoli ne spijo. Ljubljana. Založba Tuma. 57.

Mihelič, T. (2005). Klic gora. Ljubljana. Sidarta.

Pistotnik, B. (2003). Osnove gibanja. Ljubljana. Univerza v Ljubljani.

Šarabon, N. (2007). Vadba ravnotežja in sklepne stabilizacije. V šport po meri otrok in mladostnikov. (str. 279–293). Ljubljana. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport.

Spletni viri:

Akrobat izzival usodo na jeklenem kablju. (1. 2. 2011). Gore-ljudje. Pridobljeno 20. 4. 2011, iz <http://www.gore-ljudje.net/informacije/62915/>

Dokumentarci. 2008. Mladina. Pridobljeno 20. 4. 2011, iz <http://www.mladina.si/tehdnik/200852/dokumentarci>

Famous tightrope artists. (2011). Wikipedia. Pridobljeno 10. 11. 2011, iz http://en.wikipedia.org/wiki/Tightrope_walking#Famous_tightrope_artists

First Woman to Walk the Lost Arrow Spire. (-). Slackline - leading the balance sport revolution. Pridobljeno 13. 11. 2011, iz <http://www.slackline.com/?p=100>

Hoja 400 metrov nad tlemi. (24. 10. 2009). SIOL. Pridobljeno 20. 4. 2011, iz http://www.siol.net/svet/zanimivosti/2009/10/adili_wushouer.aspx

How to Chongo mount a slackline. (16. 9. 2011). Nwslackline. Pridobljeno 27. 10. 2011, iz <http://www.nwslackline.org/694/how-to-chongo-mount-a-slackline>

Man on Wire. (29. 10. 2008) Blog.siol. Pridobljeno 20. 4. 2011, iz <http://oskarji.blog.siol.net/2008/10/29/man-on-wire/>

Pojasnitev pojmov. (2011). Slackline. Pridobljeno 12. 10. 2011, iz <http://www.slackline.si/index.php/slackline/discipline>

Rogers. S. (2008). The history of slacklinig. Slackline - leading the balance sport revolution.

Pridobljeno 13. 11. 2011, iz

<http://www.slackline.com/2008/03/a-history-of-slackline.html>

Using line lockers. (2008). Nwslackline. Pridobljeno 10. 4. 2012, iz

<http://www.nwslackline.org/31/article-using-line-lockers>

Vrvohodec nad Niagarskimi slapovi. (2007). Družina. Pridobljeno 13. 11. 2011, iz

<http://www.druzina.si/icd/spletnastran.nsf/all/27398EE4158776A0C12572AC0037A22F?OpenDocument>

Wolek. S. (2009). Didactico. Pridobljeno 12. 3. 2012, iz

<http://www.youtube.com/watch?v=VIYMKDJQ80g>