



Udržet rovnováhu s nohama vedle sebe je normální. Horší je to ale s nohama za sebou. Při slackline neboli přecházení lajny si nejprve každý slackliner začátečník musí zvyknout na nový druh pohybu.

SLACKLINE

Text: Barča Fialová, Zdroj: www.lajny.cz
Foto: Káně - Jan Kaniak, Rampa - Tomáš Rapala

Jak na surfu

Koukat na nějaký pokud možno pevný bod, například konec lajny, nebo stéblo trávy a občas přeostržit kousek jinam, aby slackliner neztratil koncentraci. Tak zní první z několika důležitých rad pro každého začátečníka pokoušejícího se na lajně udělat alespoň několik kroků. Tělo jde za hlavou, tak zní rada číslo dvě. Při rozhození je lepší balancovat rukama než tělem. Vrchní část těla by při slacklinu stejně jako při surfingu měla být stále ve stejné poloze.

Máme štěstí - stromy

Slackline zažívá v posledních několika letech velký boom a začíná být velice populární. Lajna už obvykle nechybí na žádné skautské



pouti, táborech, závodech, náboru nováčků... Poblíž skoro každé klubovny rostou stromy, neboli přírodní slackline kotvení, o kterém si mohou například v teplých krajích nechat jen zdát. Měli bychom toho tedy pořádně využít. Zapojit svaly, protože slackline je v podstatě otázkou síly a zpevnění těla, mít pružné nohy a při výkyvech krčit nohy v kolenou a zlehka jakoby zasedat. Snižuje se tak těžiště člověka na lajně a dochází tím k jejímu ustálení. Už od začátku by se začátečníci měli také učit držet se na lajně oběma nohama. Zlaté pravidlo obě nohy na lajně nebo krok se totiž bude hodit k chození delších lajn.



Nad zrcadlem

Při větších délkách dokáže waterline pěkně potrápít, protože odlesky hladiny velice narušují koncentraci slacklinera.

také trickline, krátká lajna dlouhá maximálně 15 metrů, na které se provádějí různé triky od statických poloh, jako jsou sedy, kleky, lehy až po triky ryze dynamické, jako skoky, salta a podobně.

Longline je dlouhá lajna, obvykle od 30 metrů až do délky, kterou přežije popruh. Současný světový longline rekord je 306,8 metrů! Třetí slackline disciplínou je waterline, lajna natažená nad vodou, a poslední, královskou disciplínou, je highline. Jde o lajnu nataženou například mezi vrcholky skal. Pro tyto lajny se používá záložní jištění, nejčastěji v podobě lana pod popruhem. Slackliner pak chodí zajištěn v sedacím úvazku. Někdy se také provozuje highline s jištěním shora.

Místo tyče ruce

Název poměrně nové sportovní disciplíny vznikl z anglického slova slack, což v překladu znamená prověšený nebo volný, a slova line, což je šňůrka, příčka nebo také linie. Její vznik se datuje přibližně na konec 70. let 20. století. Horolezci se ale za deštivých dnů bavili balancováním na lanech a řetězech mnohem dřívě. Již několik století lidé také provozují provazochodectví, které se od slackline liší pouze v použití materiálu a zejména tyče pro držení rovnováhy. Provazochodci mají dlouhou tyč, slacklineři si vystačí s vlastníma rukama. Mít je nahoře tak, aby pomáhaly udržet rovnováhu, je další zásadní radou, kterou uslyší začátečníci od zkušených slackline borců.

Chození je začátek

Poté co zvládnete lajnu přejít, zkuste trénovat triky - pomalu podřepávat, houpat s lajnou, sedat si na ní, lehat... Slackline se dělí do čtyř základních kategorií. První a nejčastější je lowline nebo

Po strunách

Postupně se vybavení na slackline zlepšovalo, až skončilo na textilním popruhu napnutém jako struna. Používají se popruhy různých šířek od 19 mm do 50 mm, nejčastěji je to popruh šíře 25 mm neboli jeden palec. Popruh šíře 25 mm je univerzální jak na krátké lajny na triky, tak po dlouhé lajny, které dnes už dosahují délek přes 200 m. Pro krátké lajny na triky a skoky se pak také často používá popruh šíře 50 mm, ten je ale pro dlouhé lajny nevhodný pro svou velkou přetáčivost a vysokou gramáž, tedy velkou vzniklou setrvačnost.