



Čas přípravy  
20 minut



Čas realizace  
bez limitu



Prostor  
venku i tělocvična



Roční období  
kdykoliv



Počet účastníků  
jednotlivci



Věková kategorie  
15+

## SLACKLINE

### Obecný cíl:

Rozvoj těchto kompetencí: občanská, sociální a personální, pracovní.

### Konkrétní cíl:

Konkrétní cíl: Posílení stability a rovnováhy, procvičení fyzické kondice a odvahy, překonání sám sebe.

### Motivace:

SLACKLINE je nový rychle se rozšiřující sport. Jde o moderní provazochodectví na popruhu, kterému se říká LAJNA. Tento sport má v oblíbě stále více lidí, kteří propadli kouzlu balancování na lajně, ať už krátké a natažené jen pár centimetrů nad zemí nebo dlouhé či natažené nad vodou, příp. už v adrenalinových výškách. Procvičením rovnováhy získává člověk elegantnější pohyby na laně, ale i mimo něj. SLACKLINE se může stát inspirací pro každého, od úplného začátečníka až po skalního lajnera, kterému se SLACKLINE stal životním stylem.

### Legenda:

Planeta Příroda – viz příběh v úvodu metodiky

### Potřeby:

Slackline set, 2 m dlouhá pevná tyč. Pro hodnocení účastníků lze použít přílohu S7A.

### Provedení:

Každý jedinec se snaží na natáhnutém slacklinu – ploché pevné pásce mezi stromy (v tělocvičně sloupy na síť) projít z jedné strany na druhou a zpět co nejrychleji za pomoci opěry – tyče. Kdo z pásky spadne musí na začátek a snaží se projít pásku znova. Pro ztížení lze na pásce udělat uprostřed dřep. Dbejte na čistotu prostředí pod páskou kvůli možnému pádu a zranění. Terén by měl být rovný, bez kamínků, větví a výmolů. V případě, že jednotlivci procházejí po pásce v botách, dbejte čistoty bot. Tato aktivita vyžaduje častý trénink. Jedinci jsou s každým pokusem odvážnější, získávají na slacklinu stále větší jistotu. Po určité době již dokáží nastoupit na slackline bez opory a projít pásku bez tyče.

Tato aktivita přibližuje Ideály Pionýra: Poznání a Překonání.

### Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

**Zrakově postižení** – nevhodné.

**Sluchově postižení** – dát pozor na to, aby účastník byl poblíž při vysvětlování a měl možnost odezírat ze rtů vedoucího, vysvětlování krok za krokem. Předložit zjednodušený návod v textové podobě, mluvit nahlas, srozumitelně, pomalu, výraznější gestikulace.

**Pohybově postižení** – nevhodné, tyto účastníky lze zapojit jako „časomíru“.

**Mentálně postižení** – srozumitelné vysvětlení aktivity v jednoduchých krátkých větách, vhodná názorná ukázka.

**Řečově postižení** – bez omezení. Jen dát dostatečný prostor na komunikaci s vedoucím při vysvětlování hry.

**Obtížně vychovatelní** – stanovit striktní hranice a pravidla.

**Jedinci se specifickými poruchami učení a chování** – bez omezení.

### Pozor na:

Slackline může být max. ve výšce jeden metr na zemi, prohlédnout dostatečně terén okolo. Upozorněte na nebezpečí „napíchnutí na tyč“, případně zajistěte v blízkosti „záchranu“ z dalších účastníků při pádu pro jeho zmírnění.

### Moje poznámky:

**Moje poznámky:**