

Slacklinen, lopen op een band.

Slacklinen is een sport waarbij balans houden het belangrijkste is. Kort gezegd is slacklinen lopen op een 5 centimeter brede trampoline. Vaak wordt slacklinen verward met koordlopen, het verschil is dat er vering in een slackline zit. Strakke koorden hebben deze eigenschap niet. Omdat het begrip slacklinen erg breed (ook te breed om volledig in deze workshop te behandelen) is geef ik u deze korte uitleg van de toepassingen waar het voor kan worden gebruikt en mijn contactgegevens.

Waar is slacklinen goed voor?

Lichaam:

Uiteraard is het een sport waarbij u balans traint. Maar niet alleen balans wordt getraind als u op een slackline staat. Bijna alle spiergroepen worden benut bij het lopen op een slackline. Van de enkels tot aan de borstspieren. Dus niet alleen je balans maar ook je spieren, pezen en zenuwen worden gestimuleerd.

Geest:

Slacklinen is naast een fysieke oefening ook een geestelijke oefening. Want u moet uzelf afzonderen van de omgeving en focussen om uw balans te kunnen voelen. Want bij slacklinen gaat u veel meer op uw gevoel af dan bij een strak koord. Dus u zal ervoor moeten zorgen dat u zo min mogelijk afgeleid wordt door andere geluiden en bewegingen.

Blessures:

Momenteel wordt in het buitenland de sport slacklinen zelfs gebruikt als oefening door fysiotherapeuten. Want zoals ik al eerder heb gezegd versterkt het bijna alle spiergroepen, pezen en zenuwen. Zenuwen worden niet zozeer sterker maar leren na verloop van tijd wel om sneller signalen door te geven en daardoor wordt het lichaam sneller. Vooral enkel en knie blessures kunnen goed worden aangepakt door te slacklinen. Maar ook zwakke rugspieren kunnen er mee worden behandeld.

Sport in ontwikkeling.

Slacklinen is een sport die nog steeds volop in ontwikkeling is. En veel van de voordelen die het heeft zijn nog niet volledig ontdekt. Momenteel ben ik druk met het ontwikkelen van lesprogramma's om 60 minuten lessen te kunnen vullen en stap voor stap instructies voor oefeningen en verscheidene trucs. Ook geef ik workshops en clinics aan scholen en op evenementen. Mocht u interesse hebben bij workshops, informatie sheets een follow up cursus of slacklines/slackracks dan kunt u mij bereiken op:

slackwear@hotmail.com
06-51563512

Ik zal u dan zo spoedig mogelijk contacteren en prijslijsten opsturen.

Mvg,

Nick ten Hoopen