

## SLACKLINE

<b>OBJETIVO</b>	El objetivo de esta actividad física es mantener el equilibrio sobre una cinta plana colocada a cierta altura. Lo cual genera un compromiso global del practicante. Al acumular experiencia se comienza a caminar, dar giros, agacharse, sentarse, tumbarse, saltar y realizar acrobacias.	
<b>HISTORIA</b> 	<p>Esta actividad tiene su origen en el funambulismo circense, actividad que se realiza con un cable de acero muy tenso y una barra larga en las manos del equilibrista para facilitar las correcciones. El galardonado documental "Man on Wire" dirigido por James Marsh narra el espectacular proyecto funambulista de Philippe Petit en 1974.</p> <p>De manera independiente, esta actividad fue trasladada al medio natural por los escaladores del valle de Yosemite (California) que, al manejar mucho material de seguridad -arneses, cuerdas, cintas, mosquetones, etc- podían montar cuerdas o cintas planas entre árboles, rocas en praderas y posteriormente sobre barrancos o ríos. El fallecido Dan Osman incluía un salto al vacío, tipo puenting, al llegar a la mitad del barranco.</p> <p>Hace muy poco que se ha empezado a utilizar material muy similar al de las cintas de amarre de vehículos industriales, que tienen una anchura de hasta 5 cm e incluyen un tensor que facilita el montaje con una tensión adecuada por una sola persona. Este material específico lo comercializa la marca Gibbon Slackline (<a href="http://www.gibbon-slacklines.com">www.gibbon-slacklines.com</a>). Se están instalando sobre piscinas de foam en centros de escalada indoor por toda Europa. En España se está promocionando a través del mundo de la escalada en concentraciones de builder y escalada por la incorporación de la famosa marca de escalada "5-10" (five-ten) la cual está comercializando calzado específico con su famosa goma en la suela.</p>	
<b>MATERIAL</b>	<p>A continuación, describiré el material más económico y sencillo de montar por una persona:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Cinta de amarre industrial de 5 cm de ancho con una longitud de 8 metros como mínimo. Estos kit incluyen un tensor. Precio aproximado 25 euros.</li> <li>2) Dos fragmentos de 50 -100 cm de cinta plana de escalada de 2 cm de ancho. Se venden por metros en decathlon. Precio aproximado 2 euros.</li> <li>3) Un mosquetón para unir los dos extremos de la cinta plana de escalada que rodea uno de los árboles o columnas y donde se engancha el lado de la cinta contrario al del tensor.</li> <li>4) Una piqueta o clavo gordo para poder deshacer el nudo de ocho que se hace en el anillo que rodea el otro árbol o columna. Una vez cerrado el anillo se engancha el tensor pasando la cinta que sale de él y volviéndola a enganchar en el eje del tensor de donde sale.</li> </ol>	
<b>TERRENO Y SEGURIDAD</b>	Se recomienda colocar la cinta a poca altura, 30-50 cm del suelo, colocar la cinta sobre colchonetas, césped o arena. Colocar en columnas o árboles robustos pues se genera mucha tensión. Si se coloca entre árboles, se han de proteger los troncos para no dañarlos. Los menores han de estar bajo supervisión de un adulto. Comenzar con ayudas, por tríos o parejas.	

Para más información consultar el libro:  
\* "Juegos cooperativos, alternativos y mundiales".

DANIEL MARTÍNEZ COLMENAREJO