



SLACKLINE

Pré-requisitos - Executar as manobras para as modalidades a seguir:

Nível 1 - 04 manobras da modalidade yogaline (drop knee, plane, foot plant, origami, budha, front lever...).

Nível 2 - 02 manobras da modalidade trickline (but bounce, chest bounce, mojo, line snap, back flip...).

Nível 3 - Atravessar caminhando uma fita com distância de, no mínimo 25, metros (long line).

1. Contar para sua Seção a origem e a história do slackline.
2. Pesquisar quanto à instalação do equipamento (catraca, fita, protetor de árvore e backup de segurança), para que serve cada um e como utilizar.
3. Relatar as diversas modalidades do slackline.
4. Demonstrar como se realiza a manutenção correta dos equipamentos do slackline, conhecendo o nome das peças e acessórios que compõe o slackline, bem como as respectivas ferramentas necessárias para a manutenção.
5. Promover uma demonstração do slackline para a Seção. E ensinar, no mínimo, 3 manobras para uma matilha ou patrulha.
6. Desmontar e montar o slackline em tempo hábil.
7. Demonstrar os principais tipos de alongamento para andar de slackline (importante para segurança e evitar fraturas, torções e contusões) e saber proceder em caso de acidentes.
8. Explicar os tipos de avaliações nas competições em nível regional e nacional.
9. Apresentar para sua Seção a importância do slackline como atividade física, seu impacto na qualidade de vida e sua motivação para a escolha desse esporte.