

SCHEDA ATTIVITÀ – SLACKLINING

A cura di IPSIA-ACLI

Obiettivo: potenziare il benessere psico-fisico dei beneficiari

Attività in semplici passi

Lo slacklining richiede due strutture di supporto (noi abbiamo utilizzato due alberi) e una cinghia da due pollici per il cricchetto molto simile a un funambolo. La slackline può essere impostata su diverse distanze e altezze ed eseguita a piedi nudi o con le scarpe; innumerevoli sono i tricks che si possono eseguire. Ragazzi e ragazze, accompagnati e sostenuti dagli educatori che spiegano loro le tecniche e possono acquisire fiducia in sé stessi e negli altri e sperimentare il divertimento e l'importanza della comunicazione tra corpo e mente.

Suggerimenti per i formatori

- Punti di forza: l'attività ha permesso ai beneficiari di stare in contatto con se stessi, di favorire momenti di concentrazione e di apprendere uno stato di calma.
- L'attività può essere facilmente declinata anche ai bambini e alle bambine delle scuole primarie.
- Il contesto ideale per lo svolgimento dell'attività è l'*outdoor*: il contatto con la natura promuove inoltre la consapevolezza corporea e la concentrazione sul proprio equilibrio creando un senso di pace e armonia che ha potenziato il benessere psico-fisico dei beneficiari.

Tempo:

La preparazione delle corde per lo svolgimento richiede pochi minuti; il percorrimto della cinghia in equilibrio è relativo al grado di sicurezza di ognuno e alla comprensione dei diversi modi di mantenere l'equilibrio. L'attività poi può essere svolta per tutto il tempo che si desidera.

Materiale:

Cinghie di supporto, cricchetto da arrampicata, due solide strutture di supporto.