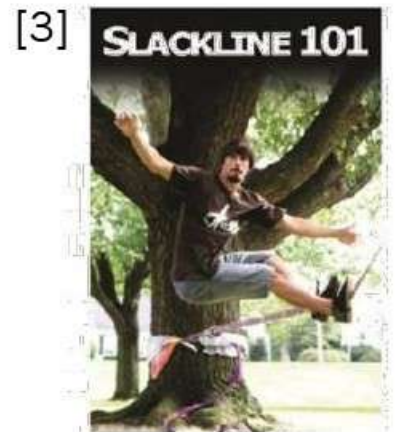
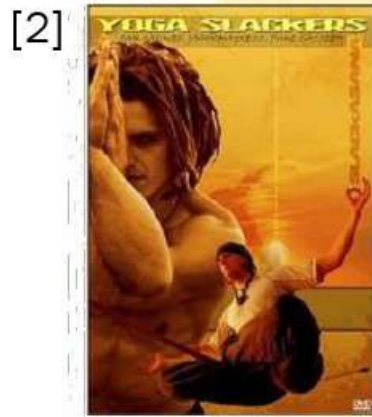
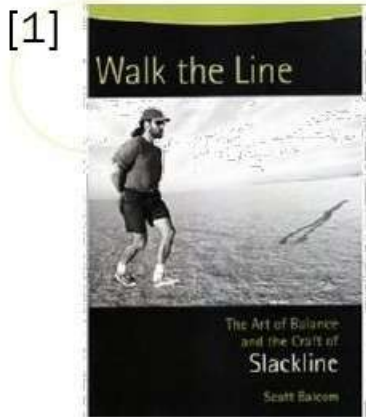
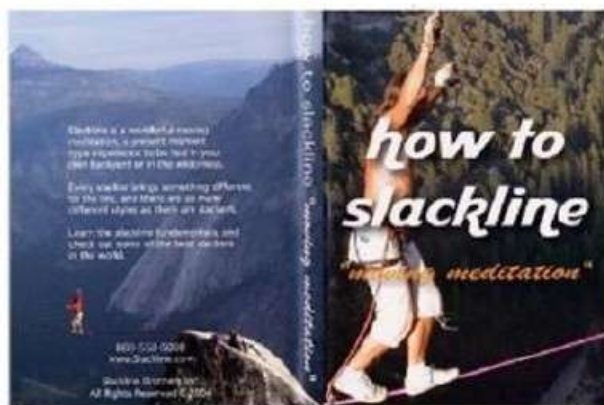


走繩特報— BOOK & DVD



1. **Walk the Line: The Art of Balance and the Craft of SLACKLINE** by Scott Balcom
平衡的藝術和工藝的 SLACKLINE
2. **SLACKLINE Yoga Slackers** by Sam Salwei, Jason Magness and Paul
瑜伽的藝術 slackline
<http://www.yogaslackers.com/slackline-yoga.html>
<http://www.youtube.com/watch?v=phe37p-C5eU>
3. **Slackline 101 DVD**

[4]



4. How to slackline meditation DVD

5. Highlining California DVD

[5]



還有很多走繩的資訊 at youtube, etc.

本日我最棒



本次人物：朱珮晴

走繩年資：兩個月

最喜歡的走繩點：白沙灣

走繩特報 第七期 主題:走繩書籍與 DVD 作者:朱珮晴 (2011)

走繩的想法：

走繩這項新活動在我第一次接觸時覺得挺困難的，站也站不穩，更是無法往前進，有些許的挫折，不過就在一段練習之後，突然就能操作基礎的往前走了，讓人真的很有成就感，很想一試再

試，走繩的優點呢~

就是沒兩下次就開始流汗，還有運用到我們的腰力以及練習平衡感，挺不錯的一項新運動喔!!!

