

關於沙灘走繩

為了讓走繩走繩這項運動在台灣能更被大家所了解認識，我們決定將推廣的觸角延伸至海邊，我們使用埋入沙坑架設A字形支撐架的方式來走繩，期望能讓來海邊遊憩的朋友在衝浪、戲水、沙灘排球或是玩沙之外，也可以來體驗看看這個全新的運動。

所需器具：

1. 木板x2 (長90cm*寬30cm)
2. A字架x2
3. 圓釘x2
4. 太陽傘



沙灘走繩注意事項:

- #1 沙坑深度需至膝部，以免繩淺無法支撐重量。
- #2 將繩子套進木板埋入沙坑，木板應平放，以免繩索脫落，將沙坑填滿。
- #3 須自製A字架，注意其高度及穩定度，以免發生危險。
- #4 如有遊客想要體驗，須密切貼書並做安全解說以免造成不必要的困擾。
- #5 白天天氣太熱，防曬措施做好，避免中暑與曬傷，建議傍晚進行。
- #6 最後，用心體驗走繩的樂趣吧!

更多走繩資訊請至體大走繩 FUN 聯盟
<http://dsm.ntsus.edu.tw/front/bin/home.phtml>

體大走繩 FUN 聯盟

FUN SLACKLINE

大家一起 FUN 走繩



國立體育大學 休閒產業經營學系熱情推廣中

所謂的走繩...

走繩，**slacklining**，是一種能夠鍛鍊平衡力與專注力的運動。走繩一般使用1吋寬的扁帶並搭配鉤環即可架設，因扁帶之彈性而導致在行走過程中非常具有挑戰性。市面上亦有專業走繩組如

Gibbon Slacklines

能做各種花式動作，請洽高雄百岳。



走繩之技術

Slacklining 早期是一種小眾的極限運動，後來逐漸推廣開來，可在大自然的環境下運動也可以在室內從事，更可以讓老年人及小孩共同體驗的運動，後來衍伸出許多花式技巧。分述如下：

- 直走：簡單的繩上技巧，雙腳腳尖向前，緩步行走；亦可練習倒退走。
- 轉向：腳跟為軸心向後轉，以利方向轉換。
- 跳躍：進階式練習，不需刻意下踩，身體輕盈往上跳。
- 助跑上繩：進階動作技巧，加強訓練平衡感及穩定性。
- 空中旋轉：高階動作，可以藉此挑戰自我身體的極限及創造更多正向旋轉及反向旋轉的玩法。
- 雙人上繩：雙人共同在繩索上作相同或不同的動作，或以競賽方式進行前進、後退的娛樂玩法，具有娛樂及互相牽制的訓練法。

走繩時...

1. 在你計畫走繩的地方，請先確定你有合法使用權。
2. 如需使用樹木為固定點，請保護樹：選擇直徑至少 30 公分，用厚布保護樹皮與樹幹後再架設。
3. 重心不穩時應立即下繩，不要撐到完全失去平衡。
4. 下繩時應往單邊落下，避免將繩子跨在兩腳中間，容易受傷。
5. 初學者上繩後，可扶著繩下朋友肩膀前進，練習平衡。
6. 一條繩上至多 2 人，不可於繩子上嬉鬧，容易因一人失去平衡而將另一人拉倒受傷。
7. 兩端距離越長、繩子越鬆、難度越高，視個人能力挑選樹木距離。
8. 請尊重其他遊憩者之經驗，勿過度嬉鬧喧器。