

## 『線』上安全須知

1. 在你計畫走繩的地方，請先確定你有合法使用權。
2. 保護樹：選擇直徑至少30公分樹，用厚布保護樹皮與樹幹後再架設。
3. 檢查環境：檢查地面是否平坦，確定無尖銳物後再進行。
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，勿急於行走。
6. 一條繩上至多2人。
7. 請尊重其他遊憩者之經驗，勿過度嬉鬧喧嘩。

**SLACKLINE IS NOT A CRIME**



## 你是低頭族嗎？網路成癮？

檢視你是否網路中毒，請自我勾選：

- 擁有一項以上可無限上網的3C產品
- 花費大量時間在網路上
- 經常自言自語  手機不離手
- 總是在低頭  總是在APP 或FB
- 無法接受一天沒有手機或網路的生活

如勾選超過四項以上，你網路成癮了。為你介紹一項「猩猩」抬頭運動。

## 「猩猩」抬頭運動

走繩運動 ( Slackline ) 是走在一條富有彈性的線上。走繩的標準動作為：眼睛向前、腳趾向前、手向上和呼吸調節，好比猩猩一般。希望透過走繩時需眼睛向前的特性，讓走繩變成最新的「猩猩」抬頭運動。你，不要在低頭了。快來體驗不插電的線上遊戲。你，上線了嗎？

## 你，上線了嗎？

認識「走繩」不插電的線上遊戲  
文、圖：盧幸宜



**★GET OFFLINE,  
GO ON THE SLACKLINE.**

**BE SAFE.HAVE FUN!!**

## 走繩運動的類型

當場地、繩子以及動作不同時又可分為下列六種類型：

### 一、高空走繩 (Highlining)

指為了尋求更大的刺激而在懸崖峭壁或高樓之間架設繩索，挑戰高空行走紀錄甚至在兩座高峰中架起繩子，從這座山頂走到另一座山來挑戰自我極限。

### 二、水上走繩 (Waterlining)

即是將走繩架設在某種水域之上以增加樂趣，常見水域像是游泳池、湖泊、溪流、深潭、碼頭等等。



### 三、長繩 (Longlining)

當繩子的長度超過三十公尺以上時，則可稱為走長繩，目前世界紀錄約306公尺。



### 四、瑜珈走繩 (Yoga Slacklining)

嘗試在繩上做傳統瑜珈的動作，於是走繩瑜珈就誕生。又可稱Slackasana。



### 五、花式走繩 (Tricklining)

花式走繩使用彈性較好的繩子，以利進行各種花式動作，需要更多的練習與技巧，娛樂性亦很高，因此國際間已發展出花式走繩競賽。

### 六、都市走繩 (Urbanlining)

此類型的走繩不是將固定點架設在樹木上，而是利用都市中現有的固定器材做為固定點，像是橋、大眾建築物、電線桿以及噴水池等來使用，此稱為都市走繩。

更多資訊請至FB尋找：  
體大走繩團隊

