

走繩是什麼？

走繩, Slackline, 目前在國內還是一項少有人知的運動, 原於美國 攀岩運動 聖地- 露斯美地國家公園。最初攀岩愛好者為了打發無聊的行走時間, 常在途中的行人扶手欄行走或是在停車場欄杆、鐵索上走, 而遂成型。

走繩使用的繩索一般為25mm寬、3mm厚的尼龍扁帶。它可以作為攀岩者的訓練項目, 用來提高攀登平衡技術, 同時又如走鋼絲運動一樣, 是一項獨立的、極具挑戰的平衡運動。



走繩特報

不同形式的走繩

Different Types Of SLACKLINE



Highline 高空走繩

高空走繩地點多距地面水面相當大的距離。許多走繩玩家認為高空走繩是走繩運動中的極限。當架設繩子時, 有經驗的玩家會測量距離以確保繩子穩固, 並遵守確保多重以及平均的原則, 繩具下方也會放上軟墊以避免繩子磨損。為確保行走時安全, 走繩者會穿戴安全吊帶並與繩子連接, 但也有部分玩家進行無確保之高空走繩。



YOGA SLACKLINE

繩上瑜伽

繩上瑜伽也是一種新興的走繩活動，將傳統的瑜伽姿勢移至繩上進行，而難度比起在地面上做時提高許多。繩上瑜伽能夠提升我們的平衡感、專注度、更注意姿勢和呼吸並能增強核心肌群，而在保持平衡的同時也能在無形中訓練手脛肌肉。繩上瑜伽也被形容能淬鍊出對瑜伽的專注度！在繩上做瑜伽看似不可能，但一旦掌握了平衡的技巧之後，我們即可在繩上待得更久、做更難的動作！

走繩特報 第十五期 主題:不同形式的走繩 作者:游亞凡(2012)



WATERLINE 水上走繩

水上走繩顧名思義即是將繩子架設於水上進行。有別於一般走繩，水上走繩能與水結合作出更多新的招式，或是純粹享受走繩的樂趣。常見的水上走繩地點有游泳池、湖畔、溪流、碼頭或船塢等。

同場加映：**SNOWLINE 雪上走繩**



FREESTYLE SLACKLINE

無限制走繩

無限制走繩通常將繩架於兩個高點，高度通常是介於4至9公尺，而繩子的中點距離地面約60公分，因此繩子會相當的鬆(slack)且搖晃，所以有人說無限制走繩最符合走繩(slackline)的定義。也因為繩子鬆弛的特性，讓玩家能在繩子上方做出搖擺以及迴旋等動作！



Freestyle Slackliner in Graz



走繩特報 第十五期 主題:不同形式的走繩 作者:游亞凡(2012)

對走繩的想法

因為自己體育細胞不太好，所以不太喜歡運動，但在走繩中能夠重拾運動的樂趣，不需要很高的體能要求，走在繩上即能享受它的樂趣！

而在戶外走繩能夠非常貼近自然，在兩棵樹中間架起繩子即能進行，享受在樹林間運動的感覺！

走繩目前在台灣還不盛行，希望未來能有更多人認識走繩，加入走繩的行列！

本周人物

游亞凡



國立體育大學

休閒產業經營學系碩士班

走繩資歷

一個月

最喜歡的走繩點

體育大學松果區

From the Blackboard to Grass