

slack

it's all about balance



Slack.fr
18 Avenue
de la Marseillaise
67000 Strasbourg
TEL: 00 33 3 88 36 43 05

www.slack.fr

slack

it's all about balance





slack
it's all about balance



français



17 figures
pour l'apprentissage
du Slack



INTRO

Slack¹ : [slak]. n. fém. Mot désignant la sangle tubulaire légèrement élastique sur laquelle se pratique le slack. Ce mot provient du bruit émis par la sangle après une chute.

Slack² : [slak]. n. masc. Dérivé du nom anglais. « Slack » - mou/molle. Loisir sportif dérivé d'un art du cirque : le funambulisme. Se pratique seul ou à plusieurs.

Slacker : [slake]. v. intr. Action de pratiquer le slack.

Slackeur/Slackeuse : [slakoer / slakœz]. Personne pratiquant le slack.

Ce guide développe une petite collection de mouvements utile aux débutants qui veulent slacker. Les mouvements présentés sont, au fil des pages, de plus en plus difficiles.

- **Conseil 1** : Le regard au loin, vous aurez.
Ne regardez ni vos pieds, ni la Slack. Préférez fixer votre regard sur un point en bout de Slack. Laissez votre équilibre dicter l'endroit où poser vos pieds.
- **Conseil 2** : Relax et calme vous resterez.
Au début, il peut sembler décourageant de tenir sur la Slack. Dans ce cas, n'hésitez pas à demander un peu d'aide ou à tendre une corde au dessus de votre tête. En effet, vous pourrez saisir celle-ci en cas de fort déséquilibre.
- **Conseil 3** : La souplesse, vous conserverez.
Ne tendez pas vos jambes, fléchissez un peu. Laissez vos bras libres de tous mouvements. Un rappel de vos premiers cours de physique. Le plus bas et le plus large vous serez sur la slack, le plus facile il sera de rester stable. N'ayez crainte d'ouvrir vos bras et de plier vos jambes.
- **Conseil 4** : Le vêtement idéal, vous porterez
Il est recommandé d'essayer pieds nus car ils « s'enroulent » autour de la Slack. Cependant, si vous souhaitez garder vos chaussures, préférez des chaussures proches du pied avec une semelle plate et fine. Porter un pantalon trop serré ou trop long n'est pas recommandé car il réduit vos mouvements. Le vêtement idéal pour cette pratique est le short.
- **Conseil 5** : En rythme, vous vous déplacerez.
Garder le rythme peut aussi vous aider à vous mouvoir « smoothly ». Écoutez de la musique, ou suivez un rythme afin d'augmenter la souplesse de vos mouvements.
Si vous pratiquez un sport de glisse comme le surf ou le snowboard, vous remarquerez une saisissante ressemblance entre les différents mouvements utilisés pour vous déplacer sur la Slack. La plupart des mouvements viennent des hanches et des jambes. N'ayez pas peur de les bouger.
- **Conseil 6** : Les réglages, vous changerez.
Vous pouvez débuter à différents endroits sur la Slack. Plus près des attaches (des points d'ancrage), la Slack est plus ferme et tend à réagir plus vivement avec des mouvements de moindre amplitude. A l'inverse le milieu de la Slack est plus mou et balance beaucoup. Au milieu vous devez réduire vos mouvements et surtout ne pas les précipiter.
Essayez différentes tensions, hauteurs et points de départ. Beaucoup pensent que plus la Slack est tendue, plus c'est facile. En effet, la Slack molle demande beaucoup plus d'anticipation.

SLACK SURF

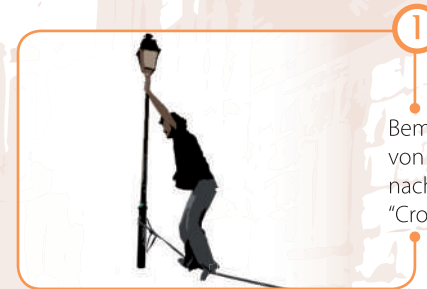
Slack Surf : [slak soerf] n.m (Neologismus zusammengesetzt aus dem Verb surfen und dem Substantiv Slack, welches das Seil fürs Slacken bezeichnet)
Horizontales Schaukeln in 90° zum Slack.

Voraussetzung

- Dabei

Abwandlungen

- Die Bewegungsgröße des Surfs erhöhen
- Die Spannung des Slacks verringern



Bemerke, dass es hier darum geht das Seil von links nach rechts und nicht von oben nach unten zu bewegen. Die Position "Crosswise Stand" einnehmen.



Starken Druck auf die Füße ausüben um das Slack hinter den Rücken zu führen. Die Beine strecken um die Rückkehr des Slacks zu begleiten. Immer größere Bewegungen machen.

HAPPY SLACKING

Aerial : [æəriəl] n.m (abgeleitet vom engl. Adjektiv "aerial" -in der Luft-).
Bezeichnung für das Springen mit Hilfe des Slacks.

Voraussetzung

- Crosswise Stand
- Forward Cruise
- Backward Cruise
- Aerial Start
- Slack Swell

Abwandlungen

- Die Spannung des Slacks erhöhen um höher springen zu können.
- Die Figuren (180, 360, "Backflip"....) durchführen



Einige "Slack Swells" machen.



Die vertikalen Schwingungen des Slacks ausnutzen um ein "Aerial" zu starten.



Im "Crosswise Stand" aufkommen.



Das Gleichgewicht wiederherstellen, indem man die Knie beugt.

3. CLOTHESPIN START
4. THE VEDGE
CROSSWISE STAND
5. BACKWARD CRUISE
6. SLACK SWELL
HANDS BACK SIDE
7. 180
8. AERIAL START
9. 360
11. DROP KNEE
12. DEEP DROP KNEE
CRISS CROSS CRUISE
14. OLD SCHOOL TOE GRAB
15. SIT START
16. THE HAMMOCK START
17. AERIAL
18. SLACK SURF

CLOTHESPIN START

Clothespin start : [kloəðzpin start] n.masc. Dérivé du verbe anglais « to start » - commencer - et du mot anglais « clothespin » - pince à linge. Figure de base requis pour slacker. Il s'agit de monter sur la slack.

Pré - requis

- Un SlackKit, deux arbres et un sol herbeux
- Deux jambes
- L'envie d'essayer

Variations

- Changer de pied.
- Essayer nu-pied ou en chaussure.
- Monter à différents endroits de la sangle
- Augmenter ou diminuer la hauteur

1



On pose le pied le plus fort (en général, c'est le pied d'appel) sur la sangle. Le pied doit être parallèle à la sangle. Le pied qui reste au sol doit venir à la hauteur de l'autre. On écarte les bras et on regarde loin devant.

2



Les bras servent de balanciers, ils aident à conserver l'équilibre. On s'imagine monter une marche en appuyant fort avec le pied sur la sangle. On monte progressivement avec le dos droit, les bras écartés, en regardant devant. Il ne faut pas monter trop vite et penser à garder les jambes légèrement fléchies

3



Une fois debout, on recherche la stabilité en s'aidant des bras et de la jambe libre. Celle-ci ne doit pas venir se poser sur le sangle, mais doit se tenir légèrement écartée.

THE HAMMOCK START

The Hammock start : [hæmœk start] n.m. (Neologismus zusammengesetzt aus dem engl. Verb to "start" -beginnen- und dem Substantiv "hammock" -Hängematte). Bei dieser Figur ist die Ausgangsposition auf dem Slack liegend.

Voraussetzung

- Sit Start

Abwandlungen

- Den Ausgangspunkt auf dem Slack ändern.

1



Sich auf das Slack legen und dabei einen Fuß auf dem Boden behalten. Eine bequeme Haltung einnehmen (das Slack verläuft schräg zwischen dem Gesäß und dem Schulterblatt).

2



Den Oberkörper aufrichten und das Bein auf dem Slack so nah wie möglich an das Gesäß bringen.

3



Ein oder zweimal von unten nach oben wippen um den Aufstieg zu erleichtern.

4



Weiter wie beim "Sit Start".

SIT START

Sit Start : [sit start] n.m. (Neologismus zusammengesetzt aus dem engl. Verb "to start" -beginnen- und dem engl. Verb "to sit" -sitzen, sich hinsetzen). Es handelt sich dabei um eine Ausgangsposition im Sitzen.

Voraussetzung

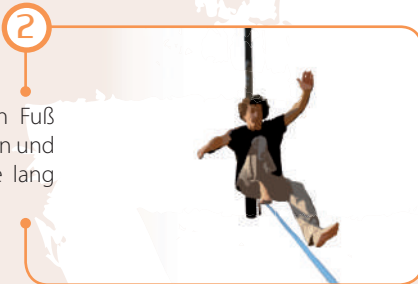
- Clothespin Start
- The Vedge
- Forward Cruise

Abwandlungen

- Beide Füße auf das Slack stellen bevor man aufsteigt
- Den Ausgangspunkt auf dem Slack ändern



1
Sich auf das Slack setzen. Einen Fuß auf dem Boden lassen. Den Fuß des Schwungbeins auf das Slack stellen. Das Bein so nah wie möglich an das Gesäß bringen.



2
Den auf dem Boden befindlichen Fuß heben. Den Blick in die Ferne richten und diese Haltung einige Augenblicke lang halten um sich zu stabilisieren.



3
Ganz stark drücken und den Fuß so schnell wie möglich hinter den anderen Fuß bringen.



4
Aufstehen und sich so gerade wie möglich halten. Druck auf beide Beine ausüben. Sich durch einen Vedge stabilisieren.

THE VEDGE

The Vedge : ['vedz] n.masc. Néologisme du verbe anglais « to veg out » - paresser - dont la prononciation a été francisée par l'ajout d'un [d]. Mouvement dans lequel le slackeur(se) tient une figure le plus longtemps possible.

Pré - requis

- Clothespin Start

Variations

- Changer de pied
- Changer l'emplacement sur la Slack
- « The Vedge Fight » : Deux personnes sur la Slack. Laquelle tiendra le plus longtemps ?
- « Crosswise Stand »



1
La jambe libre ne doit pas venir se poser sur la Slack. Le corps est en équilibre instable.



2
Pour rattraper un déséquilibre, faire de grands cercles avec les bras.

CROSSWISE STAND

Vedge Variation

Crosswise stand : [kr swaiz stænd] Néologisme composé de l'adverbe anglais « crosswise » - à angle droit - et du nom anglais « stand » - position. Mouvement dans lequel le slackeur(se) est en travers de la slack.



1
Monter en mettant un pied perpendiculairement à la Slack. Rester légèrement fléchi. Monter l'autre pied en veillant à ce qu'il soit un peu écarté.

BACKWARD CRUISE

Backward Cruise : [bækwoəd kruiz] n.masc. Néologisme composé du verbe anglais « to cruise » - être en croisière - et de l'adjectif anglais « backward » - en arrière. Mouvement de marche arrière sur la slack.

Pré - requis

- Clothespin Start
- The Vedge
- Forward Cruise (marche avant)

Variations

- Changer la longueur de marche
- « The Line » : plusieurs personnes marchent en même temps sur la Slack

1



Les deux pieds sont l'un derrière l'autre, parallèlement à la Slack. Le poids du corps repose sur la jambe avant.

2



Transférer le poids du corps sur la jambe arrière et enlever la jambe avant de la Slack afin d'être en « Vedge ».

3



La jambe libre se rapproche doucement de celle se trouvant sur la Slack.

4



La pointe du pied de la jambe libre touche le talon du pied se trouvant sur la Slack et se pose. Le poids du corps est ensuite transféré sur ce pied.

OLD SCHOOL TOE GRAB

Old School Toe Grab : [œld skul toə græb] n.m. (eine vom Snowboarden abgeleitete Figur). Position, in der die Hände die Zehen umfassen. « Old school » Figur, die aber extrem stylish ist. Den Amateuren vorbehalten.

Voraussetzung

- Crosswise Stand
- Drop Knee
- Sit Start

Abwandlungen

- Sich auf einen anderen Punkt des Slacks stellen
- Slack Surf Toe grab.

1



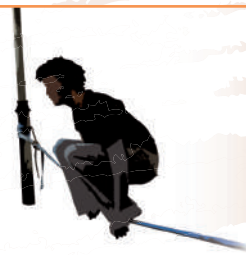
Die Position Crosswise Stand einnehmen. Knie leicht gebeugt lassen und langsam runtergehen.

2



Beim Runtergehen, die Knie zusammenführen. Den Oberkörper zu den Knien führen um eine geschlossene Position zu haben.

3



Die Hände umfassen die Zehen.

CRISS CROSS CRUISE

Das Körpergewicht auf das Vorderbein übertragen. Den hinteren Fuß vom vom Seil lösen und langsam nach vorne bringen...



Die Beine kreuzen sich. Knie leicht gebeugt lassen.



Den hinteren Fuß heben um nicht mit überkreuzten Beinen zu bleiben.



Die Position "Crosswise Stand" wieder einnehmen.



Bie Bewegungen 1.2.3.4.5 wiederholen.



SLACK SWELL

Slack Swell : [slak suæ] n.masc. Néologisme composé du nom anglais « swell » - houle - et du mot slack désignant la sangle servant à slacker. Rebonds de bas en haut sur la slack.

Pré - requis

- Clothespin Start
- Crosswise Stand
- Forward Cruise
- Backward Cruise

Variations

- Changer l'emplacement des « Slack Swell »
- « Forward Cruise Slack Swell »
- Augmenter l'amplitude du « Swell ».

HANDS BACK

forward Cruise Variation

Pré - requis

- Clothspin Start
- The Vedge
- Crosswise Stand
- Forward Cruise
- Backward cruise

Variations

- Essayer la marche avant, la marche arrière.
- Essayer tous les autres exercices en conservant les mains dans le dos.



On marche quelques pas, puis l'on croise les mains dans le dos.

Pré - requis

- Clothespin Start
- The Vedge
- Crosswise Stand
- Forward Cruise

Variations

- Changer d'emplacement sur la Slack.
- Changer le sens de rotation.

1



On marche quelques pas, les pieds parallèles à la Slack. On commence à les faire pivoter en même temps pour se mettre en position de « Crosswise Stand ».

2



On maintient la position de « Crosswise Stand » afin de garantir son équilibre.

3



On fait pivoter un pied pour le remettre dans l'axe de la Slack, le poids du corps est encore réparti sur les deux appuis.

4



On transfère le poids du corps sur le pied avant, puis on en lève le pied arrière de la sangle et on reprend son équilibre grâce à un « Vedge ».

Deep Drop Knee : [dip drœp ni] n.m. (Neologismus zusammengesetzt aus einer Bodyboardfigur und dem engl. Adjektiv «deep» - tief-) Figur, bei der ein Knie unter das Slack geführt wird.

Voraussetzung

- Drop Knee

Abwandlungen

- Sich auf einen anderen Punkt des Slacks stellen

1



Die Drop Knee Position einnehmen. Den Oberschenkel des Hinterbeins zur Ferse des Vorderbeins bringen. Knie dabei nach außen drehen. Den hinteren Fuß drehen um das Knie unter das Seil zu drehen.

forward Cruise Variation

Criss Cross Cruise : [kriskroes kruiz] n.m. (abgeleitet vom engl. Adjektiv "criss-cross" - gekreuzt- und "to cruise").

Voraussetzung

- Crosswise Stand
- Forward Cruise
- Backward Cruise
- 360

Abwandlungen

- Die Schrittlänge ändern.
- "The Double Cross": Zwei Personen kreuzen sich auf dem Slack.

1



Die Position Crosswise Stand einnehmen.

DROP KNEE

Drop Knee : [drɒp ni] : [droep ni] n.m. (eine vom "Bodyboard" abgeleitete Figur) Figur, bei der ein Knie auf dem Slack abgelegt.

Voraussetzung

- Clothespin Start
- The Vedge
- Forward Cruise
- Backward Cruise
- 180

Abwandlungen

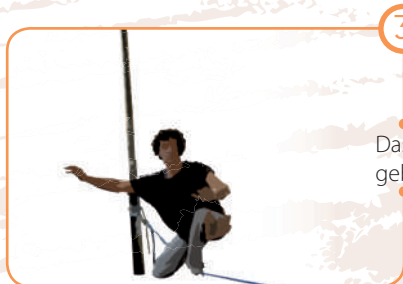
- Sich auf einen anderen Punkt des Slacks stellen
- Einen Deep Drop Knee machen



1 Den hinteren Fuß mit 90° zum Slack stellen. Das Vorderbein beugen und das Gewicht des Oberkörpers darauf verlagern. Das Hinterbein entlang des Slacks gleiten lassen.



2 Langsam runtergehen.



3 Das Knie muss auf die Höhe des Slacks gebracht werden.

AERIAL START

Aerial Start : [æəriəl stɑ:t], n.masc. Néologisme composé du verbe anglais « to start » - commencer - et de l'adjectif anglais « aerial » - aérien. C'est une entrée sautée sur la slack.

Pré - requis

- The Vedge
- Crosswise Stand
- Forward Cruise
- Slack Swell

Variations

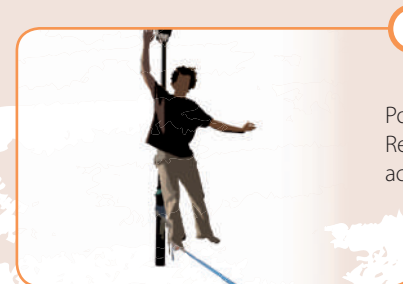
- Changer de pied.
- Changer l'emplacement de la zone de réception.
- Changer la hauteur de saut.



1 Prendre une courte course d'élan tout en fixant le point de réception.



2 Sauter puis poser un pied sur la sangle. Le pied doit être légèrement de travers. Anticiper l'oscillation de la Slack en étant souple sur les appuis.



3 Poser le second pied juste derrière. Regarder loin devant, fléchir et accompagner les oscillations de la Slack.

Pré - requis

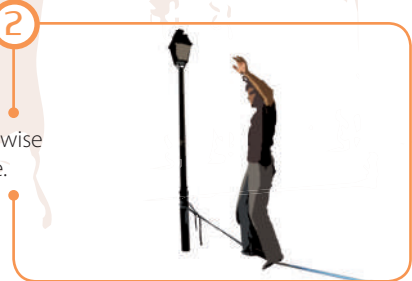
- 180

Variations

- Changer d'emplacement sur la Slack.
- Changer le sens de rotation.



1 On marche quelques pas, les pieds parallèles à la Slack. On commence à les faire pivoter en même temps pour se mettre en position de « Crosswise Stand ».



2 On maintient la position de « Crosswise Stand » afin de garantir son équilibre.



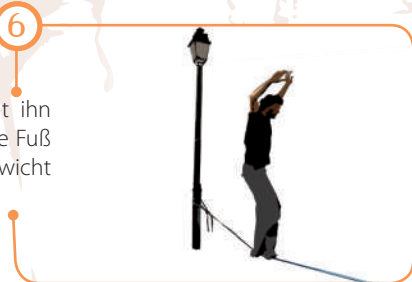
3 On fait pivoter un pied pour le remettre dans l'axe de la Slack, le poids du corps est encore réparti sur les deux appuis.



4 On transfère le poids du corps sur le pied avant, puis on en lève le pied arrière de la sangle et on reprend son équilibre grâce à un « Vedge ».



5 Man steht im "Crosswise Stand".



6 Man dreht nur einen Fuß und stellt ihn wieder parallel zum Slack. Der hintere Fuß steht mit 90° zum Slack. Das Körpergewicht ist auf beide Füße verteilt.



7 Man überträgt das Körpergewicht auf das Vorderbein um das Hinterbein vom Seil zu lösen. Man hebt den hinteren Fuß vom Seil und stellt das Gleichgewicht durch einen "Vedge" her.

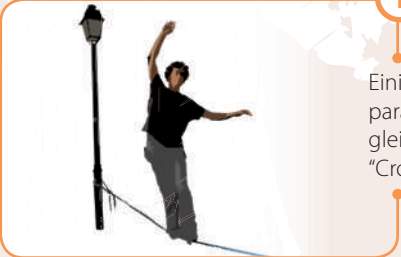
Voraussetzung

• 180

Abwandlungen

- Sich auf einen anderen Punkt des Slacks stellen
- Die Drehrichtung ändern

1



Einige Schritte gehen. Die Füße sind parallel zum Slack. Man beginnt sie gleichzeitig zu drehen um sich in den "Crosswise Stand" zu stellen.

2



Man steht im "Crosswise Stand".

3



Man dreht nur einen Fuß und stellt ihn wieder parallel zum Slack. Der hintere Fuß steht mit 90° zum Slack. Das Körpergewicht ist auf beide Füßen verteilt

4



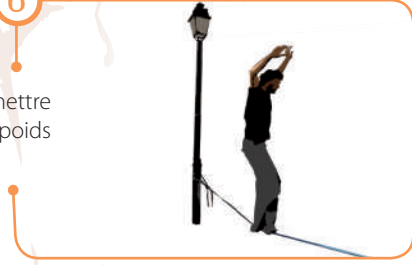
Man überträgt das Körpergewicht auf das Vorderbein bevor man das Hinterbein vom Seil löst. Das Gleichgewicht stellt man durch einen Vedge her.

5



Se remettre en position de « Crosswise Stand » en faisant pivoter les pieds.

6



Faire pivoter un pied pour le remettre parallèlement à la Slack. Garder le poids du corps réparti sur les deux appuis.

7



Transférer le poids du corps sur le pied avant. Retirer le pied arrière de la Slack et reprendre son équilibre grâce à un « Vedge ».

DROP KNEE

Drop Knee : [drœp ni] n.masc. Figure empruntée au « bodyboard » - biscotte d'eau. Figure dans laquelle un genou se pose sur la slack.

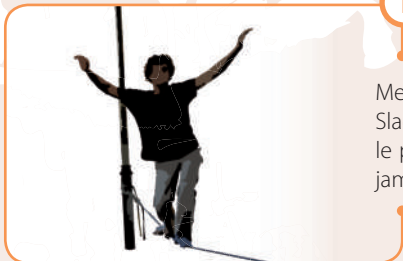
Pré - requis

- Clothespin Start
- The Vedge
- Forward Cruise
- Backward Cruise
- 180

Variations

- Changer d'emplacement sur la Slack.
- Faire un « Deep Drop Knee ».

1



Mettre le pied arrière perpendiculaire à la Slack. Fléchir la jambe avant et conserver le poids du corps dessus. Faire glisser la jambe arrière le long de la Slack.

2



Descendre progressivement.

3



Le genou arrière doit venir à hauteur de la Slack.

AERIAL START

Aerial Start : [æəriəl start], n.m. (Neologismus zusammengesetzt aus dem engl. Verb "to start" -beginnen- und dem engl. Adjektiv "aerial" -in der Luft). Es handelt sich um einen Sprung auf das Slack.

Voraussetzung

- The Vedge
- Crosswise Stand
- Forward Cruise
- Slack Swell

Abwandlungen

- Das Bein wechseln
- Den Aufstiegsunkt ändern
- Die Höhe des Sprungs ändern

1



Kurz Anlauf nehmen und den Aufstiegsunkt im Blick behalten.

2



Springen und dann einen Fuß auf das Seil stellen. Der Fuß sollte leicht schräg sein. Mit den Schwingung des Slacks (von unten nach oben) mitgehen, dazu locker auf dem Standbein stehen.

3



Den zweiten Fuß genau dahinter stellen. Den Blick in die Ferne richten, in die Knie gehen und mit den Schwingungen des Slacks mitgehen.

Voraussetzung

- Clothespin Start
- The Vedge
- Crosswise Stand
- Forward Cruise

Abwandlungen

- Sich auf einen anderen Punkt des Slacks stellen
- Die Drehrichtung ändern

1



Einige Schritte gehen. Die Füße sind parallel zum Slack. Man beginnt sie gleichzeitig zu drehen um sich in den "Crosswise Stand" zu stelle.

2



Man steht im "Crosswise Stand".

3



Man dreht nur einen Fuß und stellt ihn wieder parallel zum Slack. Der hintere Fuß steht mit 90° zum Slack. Das Körpergewicht ist auf beide Füße verteilt.

4



Man überträgt das Körpergewicht auf das Vorderbein um das Hinterbein vom Seil zu lösen. Das Gleichgewicht stellt man durch einen "Vedge" her.

Deep Drop Knee : [dip drœp ni] n.masc. Néologisme composé d'une figure de « bodyboard » complété par l'adjectif anglais « deep » - profond. Figure dans laquelle un genou vient se mettre en dessous de la slack.

Pré - requis

- Droop Knee

Variations

- Changer l'emplacement sur la Slack.

1



Se mettre en position de « Droop Knee ». Approcher la cuisse arrière jusqu'au talon du pied avant. Tourner le pied arrière de manière à faire basculer le genou sous la sangle.

forward Cruise Variation

Criss Cross Cruise : [kriskrœs kruiz] n.m. Issus de l'adjectif anglais « criss-cross » - entrecroisé - et de « to cruise » - être en croisière. La slack est traversée en travers.

Pré - requis

- Crosswise Stand
- Forward Cruise
- Backward Cruise
- 360

Variations

- Faire varier la longueur de marche.
- « The Double Cross » : deux personnes se croisent sur la Slack.

1



On marche quelques pas, puis l'on croise les mains dans le dos.

CRISS CROSS CRUISE

Transférer le poids du corps sur le pied avant. Lever le pied arrière de la sangle et l'amener doucement devant... Les jambes se croisent...



3 Croiser complètement les jambes. Amener le pied libre perpendiculairement à la Slack. Transférer immédiatement le poids du corps sur ce pied



Enlever le pied arrière pour ne pas rester les jambes croisées...



5 Se remettre en « Crosswise Stand ».



6 Refaire les étapes 1, 2, 3, 4, 5.



SLACK SWELL

Slack Swell : [slak suæ] n.m. (Neologismus zusammengesetzt aus dem engl. Substantiv "swell" -Seegang- und dem Wort Slack, welches das Seil fürs Slacken bezeichnet). Wippen auf dem Slack, von unten nach oben.

Voraussetzung

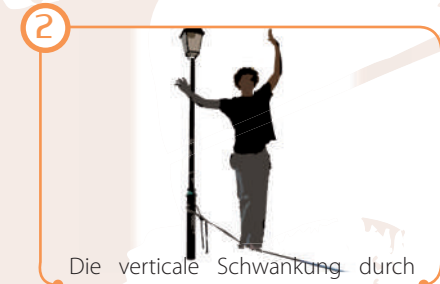
- Clothespin Start
- Crosswise Stand
- Forward Cruise
- Backward Cruise

Abwandlungen

- Den Slack Swell auf einer anderen Stelle des Slacks durchführen.
- Forward Cruise Slack Swell
- Die Bewegungsgröße bzw. Schwingungsbreite des Swell erhöhen



Ein Fuß steht hinter dem anderen, parallel zum Slack. Druck auf die Füße ausüben um das Seil nach unten zu drücken.



Die vertikale Schwankung durch Strecken der Beine begleiten. Beim höchsten Punkt der Schwingung, in die Knie gehen und Druck auf die Füße ausüben.

HANDS BACK SIDE forward Cruise Variation

Voraussetzung

- Clothespin Start
- The Vedge
- Crosswise Stand
- Forward Cruise
- Backward cruise

Abwandlungen

- Zuerst vorwärts, erst dann rückwärts probieren.
- Alle anderen Übungen mit den Händen auf dem Rücken durchführen



Dazu einige Schritte gehen und danach die Arme hinter dem Rücken verschränken.

BACKWARD CRUISE

Backward Cruise : [bækwoəd kruiz] n.m (Neologismus zusammengesetzt aus dem engl. Verb "to cruise" und dem engl. Adjektiv "backward"-rückwärts). Rückwärtsbewegung auf dem Slack.

Voraussetzung

- Clothspin Start
- The Vedge
- Forward Cruise (Vorwärtsbewegung)

Abwandlungen

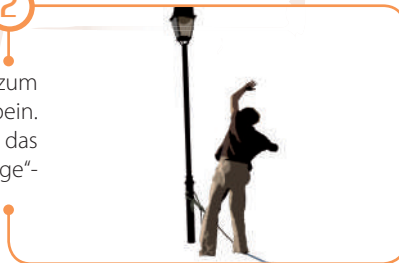
- Die Schrittlänge ändern
- "The Line": Mehrere Personen gehen gleichzeitig auf dem Slack.

1



Bevor man den Rückwärtsgang übt, sollte man den Vorwärtsgang beherrschen.

2



Ein Fuß steht hinter dem anderen, parallel zum Slack. Das Körpergewicht ruht auf dem Vorderbein. Das Gewicht auf das Hinterbein verlagern und das Vorderbein vom Slack heben um in die "Vedge"-Position zu gehen.

3



Das freie Bein sollte nicht auf dem Slack abgesetzt werden. Der Körper befindet sich im lockeren Gleichgewicht.

4



Die Fußspitze des freien Beins berührt mit der Ferse das Slack und wird abgelegt. Das Körpergewicht wird auf diesen Fuß verlagert.

OLD SCHOOL TOE GRAB

Old School Toe Grab : [œld skul toe græb] n.masc. Figure empruntée au « snowboard » - planche à neige. Position dans laquelle les mains attrapent les orteils. Figure « vieille école » bien que très stylée. Réservée aux amateurs.

Pré - requis

- Crosswise Stand
- Drop Knee
- Sit Start

Variations

- Changer d'emplacement sur la Slack
- « Slack Surf Toe Grab » (voir « Slack Surf »).

1



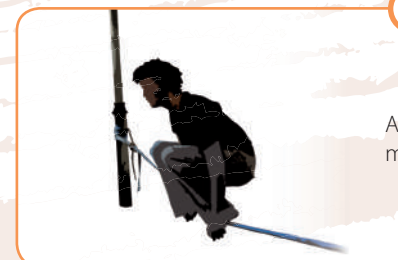
Se mettre en « Crosswise Stand ». Descendre progressivement tout en restant fléchi.

2



Lors de la descente, ramener les genoux l'un vers l'autre. Rapprocher le buste des genoux afin de garder une position bien groupée.

3



Attraper la pointe des pieds avec les mains et tenir la position.

SIT START

Sit Start : [sit start] n.masc. Néologisme composé du verbe anglais « to start » - commencer - et du verbe anglais « to sit » - s'asseoir. Il s'agit d'un départ assis.

Pré - requis

- Clothespin Start
- The Vedge
- Forward Cruise

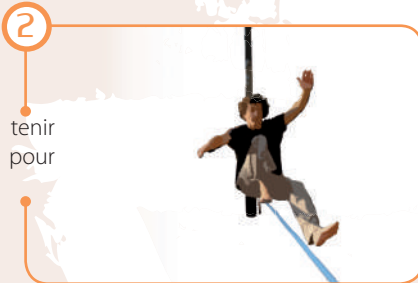
Variations

- Poser les deux pieds sur la Slack avant de monter.
- Changer d'emplacement de départ.



1 S'asseoir sur la Slack, tout en gardant un pied au sol. Poser le pied de la jambe d'appel sur la Slack. Rapprocher ce dernier le plus près possible des fesses.

Lever le pied resté au sol, et tenir cette position quelques instants pour se stabiliser...



2 Pousser très fort et ramener le pied libre le plus rapidement possible derrière le pied de poussée.



3 Se lever en poussant sur ses jambes et en restant le plus droit possible. Se stabiliser par un « Vedge ».



THE VEDGE

The Vedge : ['vedz] n.m (Neologismus des engl. Verbs "to veg out" -faulenz). Bewegung bei der/die Slacker/-in so lange wie möglich eine Figur hält.

Voraussetzung

- Clothespin Start

Abwandlungen

- Das Bein wechseln
- Sich auf einen anderen Punkt des Slacks stellen
- "The Vedge Fight":
- Zwei Personen sind auf dem Slack. Wer kann sich länger halten?



1 Das Bein sollte niemals auf dem Slack abgelegt werden. Der Körper befindet sich im instabilen Gleichgewicht. Das Gleichgewicht wird durch Bewegung von Armen und Beinen hergestellt.



2 Bei Ungleichgewicht, Gleichgewicht durch große Kreisbewegungen mit Armen und Beinen wiederherstellen.

CROSSWISE STAND

Vedge Variation

Crosswise stand : [kr swaiz stænd] (Neologismus zusammengesetzt aus dem engl. Adverb « crosswise » -rechtwinklig- und des engl. Substantivs « stand » -Position-) Bewegung, bei welcher der/die Slacker/-in im 90° Winkel auf dem Slack steht.



1 Auf das Slack steigen indem man einen Fuß mit 90° zum Slack stellt. Knie leicht angewinkelt lassen. Den anderen Fuß heben und darauf achten, dass das Bein leicht seitlich steht. Blick stets in die Ferne richten und Arme in Bewegung halten.

CLOTHESPIN START

Clothspin start : [kloɛðzpin start] n.m (abgeleitet vom englischen Verb "to start" -beginnen- und vom englischen Substantiv "clothspin" -Wäscheklammer). Grundfigur für das Slacken. Es geht um den Aufstieg auf das Slack.

Voraussetzung

- Ein Slack Kit, zwei Bäume und Grasuntergrund
- Zwei Beine
- Neugier und Lust

Abwandlungen

- Das Bein wechseln
- Barfuß oder mit Schuhen versuchen
- An verschiedenen Stellen des Seils aufsteigen
- Die Höhe verringern oder erhöhen

1



Man stellt das stärkste Bein auf das Seil (normalerweise das Schwungbein). Das Bein sollte parallel zum Seil sein. Das Bein, das auf dem Boden bleibt, sollte auf die Höhe des anderen gehoben werden. Arme ausstrecken und den Blick in die Ferne richten.

2



Die Arme helfen dabei, das Gleichgewicht zu halten. Man stellt sich vor, man steigt eine Stufe hoch und drückt das Bein dabei fest auf das Seil. Man steigt allmählich auf das Seil, mit geradem Rücken, ausgestreckten Armen und den Blick nach vorne gerichtet. Man sollte nicht schnell auf das Seil steigen, weil man sonst das Bein zu schnell streckt. Dieses sollte leicht gebeugt bleiben.

3



Sobald man steht, das Gleichgewicht mit Hilfe der Arme und des freien Beins herstellen. Dieses sollte nicht auf das Seil gestellt werden, sondern leicht seitlich gehalten werden.

THE HAMMOCK START

The Hammock start : [hæmœk start] n.masc. Néologisme composé du verbe anglais « to start » - commencer - et du nom « hammock » - hamac. Il s'agit d'un départ allongé sur la Slack.

Pré - requis

- Sit Start

Variations

- Changer l'emplacement du départ sur la Slack.

1



S'allonger sur la Slack tout en gardant un pied au sol. Trouver une position confortable pour appuyer votre dos contre la Slack.

2



Décoller le pied du sol, puis relever le buste et amener la jambe située sur la Slack le plus près possible du bassin.

3



Faire une ou deux oscillations de bas en haut pour faciliter la montée.

4



Continuer comme pour effectuer un « Sit Start ».

Aerial : [æəriəl] n.masc. Dérivé de l'adjectif anglais « aerial » - aérien. Nom générique décrivant l'action de sauter en s'aidant de la Slack.

Pré - requis

- Crosswise Stand
- Forward Cruise
- Backward Cruise
- Aerial Start
- Slack Swell

Variations

- Augmenter la tension de la Slack pour sauter de plus en plus haut.
- Faire des figures (180, 360, « Backflip »...)



1 Faire quelques « Slack Swell ».



2 Se servir de l'oscillation verticale de la Slack pour lancer l'« Aerial ».



3 Atterrir en « Crosswise Stand ».



4 Retrouver l'équilibre en fléchissant bien les jambes.

- 3 CLOTHESPIN START
- 4 THE VEDGE
CROSSWISE STAND
- 5 BACKWARD CRUISE
- 6 SLACK SWELL
HANDS BACK SIDE
- 7 180
- 8 AERIAL START
- 9 360
- 11 DROP KNEE
- 12 DEEP DROP KNEE
CRISS CROSS CRUISE
- 14 OLD SCHOOL TOE GRAB
- 15 SIT START
- 16 THE HAMMOCK START
- 17 AERIAL
- 18 SLACK SURF





slack
it's all about balance



Deutsch



17 Tricks
für Slackline





slack
it's all about balance



English



How to slack
in 17 tricks



INTRO

INTRO

Slack¹ : [slak]. Word describing the slightly elastic tubular strap on which slacking is practised. It comes from the noise made by the strap after a fall.

Slack² : [slak]. Leisure sport, off-shoot of circus art of tightrope walking.

Slacker : [slake]. Someone who slacks.

This instruction guide describes movements from the easiest one to the hardest. Here below are six advices which will ease the practise.

- **Advice 1** : Keep your eyes off the line.
Look at neither your feet, nor the line. Try to focus your eyes at the end of the line. Let your sense of balance choose the place to put your feet.
- **Advice 2** : Stay calm and relaxed.
At the beginning, it may seem difficult to stay on the line. In this case, ask someone to help you by holding your hand or arm. You can also stretch a tightrope over your head and grab it if you feel off-balance.
- **Advice 3** : Belithe.
Yours knees should be a bit bent and your arms free to move outward. Just remember your basic physics course. The wider surface you cover and the lower you are on the Slack, the easier it will be to remain steady.
- **Advice 4** : Have fun.
Practice with friends or family helps to progress. Concentrating only on succeeding or getting frustrated over first failures will not only take away the pleasure but also hinder your progress.
- **Advice 5** : Wear proper clothes.
We think it's easier to slack barefoot. In fact, your feet can roll up around the line, making the grip better. If you want to practice with your shoes on, avoid wearing big ones such hiking boots. Don't wear tight jeans or pants that are too long as they can reduce or block your movements.
- **Advice 6** : Keep the rhythm.
To practice in rhythm helps you move smoothly. Listening to music while slacklining helps increase the fluidity of your movements. Besides, if you're a surfer or a snowboarder, you may have noticed a similarity between some moves. In fact, most of the moves come from the hip.

SLACK SURF

SLACK SURF

Slack Surf : [slak sœrf] It is about a balance of fault on the webbing.

Prerequisite

- All

Variations

- Increase the amplitude of the surf.
- Decrease the tension of the webbing.



2
Push hardly on feet to put the webbing in your back. Follow the webbing moves by tightening legs. Take more and more amplitude.



HAPPY SLACKING

HAPPY SLACKING

Aerial : [æəriəl] It is a generic name describing the action to jump by using the webbing.

Prerequisites

- Crosswise Stand
- Forward Cruise
- Backward Cruise
- Aerial Start
- Slack Swell

Variations

- Increase the tension of the webbing in order to jump higher and higher.
- Make tricks (180, 360, Backflip ...)



3. CLOTHESPIN START
4. THE VEDGE
CROSSWISE STAND
5. BACKWARD CRUISE
6. SLACK SWELL
HANDS BACK SIDE
7. 180
8. AERIAL START
9. 360
11. DROP KNEE
12. DEEP DROP KNEE
CRISS CROSS CRUISE
14. OLD SCHOOL TOE GRAB
15. SIT START
16. THE HAMMOCK START
17. AERIAL
18. SLACK SURF

CLOTHESPIN START

Clothespin start : [klœðzpin start] Basic figure required to slackline. How to start on the webbing.

Prerequisite

- A Slackkit
- Two trees
- Grassy ground
- Two legs
- Want trying

Variations

- Change foot.
- Try bare-foot or in shoe.
- Climb to various places on the webbing.
- Increase or decrease the step to be taken up.



1 Put your strongest foot on the webbing. The foot must be parallel to the webbing. The foot which stays on the floor has to come as high as the other one. Spread your arms and look far away – don't look your foot !

Arms are pendulums, they help to keep balanced. Imagine going up on a step and push hardly on the foot put on the webbing. Go up gradually; spread your arms and keep your back straight. (You should not go up too fast because it's easier when the leg is a little bent.)



3 Once up, find your balance by using arms and free leg. The free leg does not have to come to settle on the webbing, it must be slightly spread.

THE HAMMOCK START

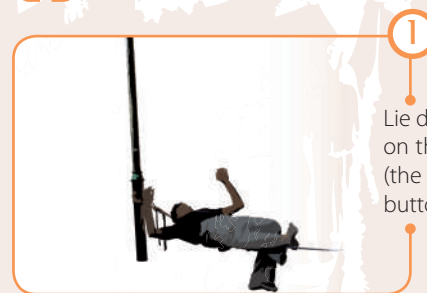
The Hammock start : [hæmœk start] It is a start while lying on the webbing.

Prerequisite

- Sit Start

Variations

- Change place of the departure on the webbing.



1 Lie down on the webbing by keeping a foot on the ground. Find a comfortable position (the webbing should pass in between a buttock and a shoulder blade).

Raise the bust and bring the leg on the webbing as close as possible of the buttocks.



3 Make one or two oscillations from bottom to the top to ease the start.



Continue as for a "Sit Start".

SIT START

Sit Start : [sit start] It is a start sat on the webbing.

Prerequisite

- Clothespin Start
- The Vedge
- Forward Cruise

Variations

- Put the feet on the webbing before climbing up.
- Change place of the departure on the webbing.



1 Sit on the webbing. Keep a foot on the ground. Choose the strongest leg and put its foot on the webbing. Move the foot as close as possible of the buttocks.



2 Raise the foot stayed in the ground. Consider far in front of and keep this position a few moments in order to find your balance.



3 Push very hardly and bring the free foot as fast as possible behind you.



4 Get up by remaining the most straight possible. Push on both legs. Recover your balance by a "Vedge".

THE VEDGE

The Vedge : ['vedz] comes from the verb: to veg out. It is a movement in which the slacker holds a figure as long as possible.

Prerequisite

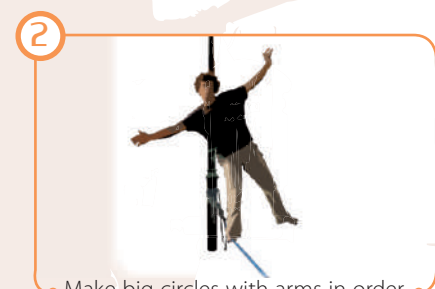
- Clothespin Start

Variations

- Change foot
- Change place on the webbing.
- The Vedge Fight: 2 persons facing themselves. Who both will hold longer ?



1 The free leg does never settle on the webbing.



2 Make big circles with arms in order to keep your balance.

CROSSWISE STAND

Vedge Variation

Crosswise stand : [kr swaiz stænd] It is a movement in which the slacker is across the webbing.



1 Go up by putting a perpendicular foot to the webbing. Remain a little bent. Take up the other foot. Always look far in front of and move arms.

BACKWARD CRUISE

Backward Cruise : [bækwɔəd kruiz] It is a movement of reverse on the webbing. Before practising the backward, it is necessary to master the forward.

Prerequisite

- Clothespin Start
- The Vedge
- Forward Cruise

Variations

- Change the length of walking.
- The Line: several persons walk together on the webbing.



OLD SCHOOL TOE GRAB

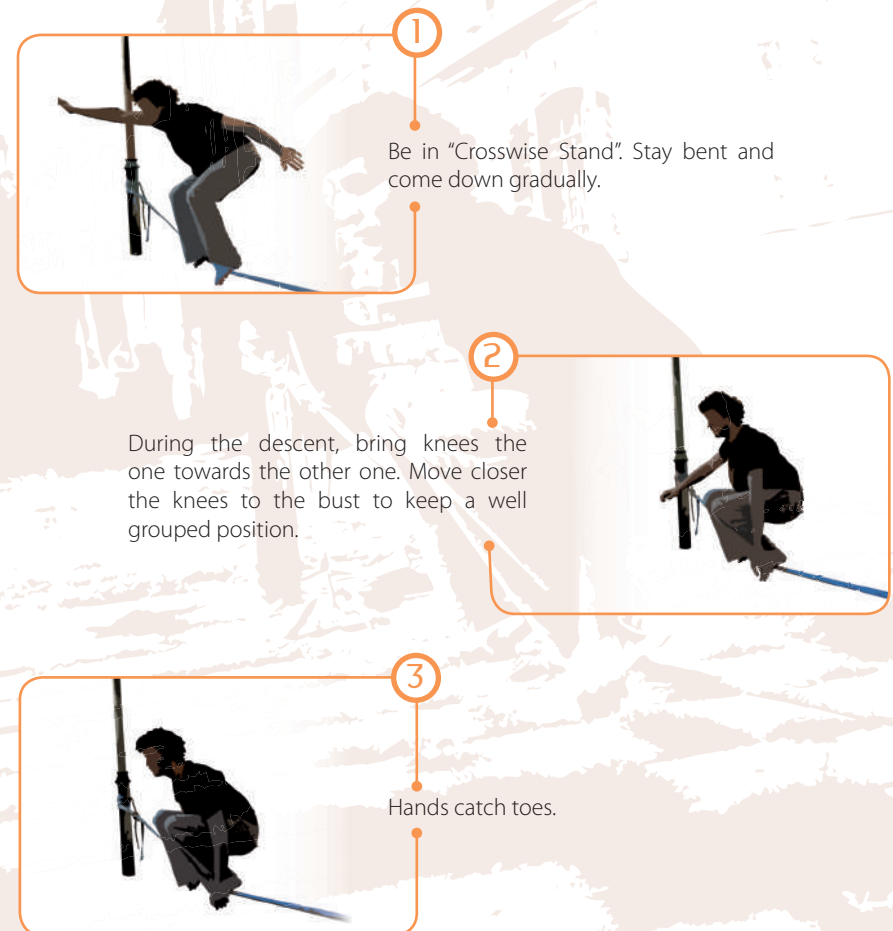
Old School Toe Grab : [œld skul tɔe græb] It is a figure in which hands catch toes. It is an old school movement although very well-styled. (Only for the real lovers!)

Prerequisite

- Crosswise Stand
- Drop Knee
- Sit Start

Variations

- Change place on the webbing.
- Slack Surf Toe Grab.



CRISS CROSS CRUISE



Transfer the body weight on the front foot. Put the back foot of the webbing and bring it slowly in front of ... The legs cross themselves. Be bent.



Cross completely the legs. Bring the free foot perpendicularly to the webbing. Transfer immediately the body weight on this foot.



Remove the back foot in order to not remain crossed legs.



Recover a "Crosswise Stand".



Do the movements 1,2,3,4 and 5 again.

SLACK SWELL

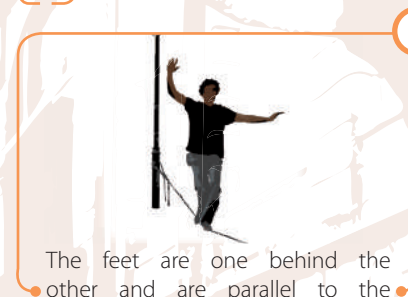
Slack Swell : [slak suæ] It consists in bouncing from bottom to the top on the webbing.

Prerequisite

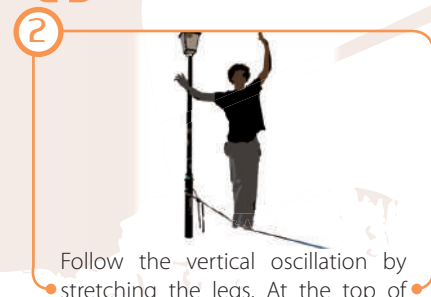
- Clothespin Start
- Crosswise Stand
- Forward Cruise
- Backward Cruise

Variations

- Change the place of the Slack Swell.
- Forward Cruise Slack Swell.
- Increase the amplitude of the Swell.



The feet are one behind the other and are parallel to the webbing. Press on feet to push the webbing downward.



Follow the vertical oscillation by stretching the legs. At the top of the oscillation, bend and push feet downward.

HANDS BACK SIDE

forward Cruise Variation

Prerequisite

- Clothespin Start
- The Vedge
- Crosswise Stand
- Forward Cruise
- Backward cruise

Variations

- Try the forward and the backward.
- Try all the other exercises with hands back.



Walk some steps, and then cross both hands in the back.

Prerequisite

- Clothespin Start
- The Vedge
- Crosswise Stand
- Forward Cruise

Variations

- Change place on the webbing.
- Change the direction of rotation.

1



Walk some steps. Feet are parallel to the webbing. Do a 90° turn in order to be in "Crosswise Stand".

2



Keep your balance in "Crosswise Stand".

3



Make a 90° with a single foot to put it back parallel to the webbing. The back foot stays perpendicular. The body weight is equally distributed on both feet.

4



Transfer the body weight on the front foot in order to free the back foot. Raise the back foot up of the webbing and we keep your balance thanks to a "Vedge".

Deep Drop Knee : [dip drœp ni] It is a figure in which a knee comes under the webbing.

Prerequisite

- Drop Knee

Variations

- Change place on the webbing.

1



Do a "Drop Knee". Approach the back thigh up to the heel of the front foot. Turn the back foot in order to make the knee tip over under the webbing.

forward Cruise Variation

Criss Cross Cruise : [kriskroes kruiz] It is a movement in which the webbing is crossed by fault, legs crossing.

Prerequisite

- Crosswise Stand
- Forward Cruise
- Backward Cruise
- 360

Variations

- Change the length of walking.
- The Double Cross: Two persons cross themselves on the webbing.

1



Be in "Crosswise Stand".

DROP KNEE

Drop Knee : [drœp ni] Figure in which a knee settles on the webbing.

Prerequisite

- Clothespin Start
- The Vedge
- Forward Cruise
- Backward Cruise
- 180°

Variations

- Change place on the webbing.
- Deep Drop Knee.



1 Put the back foot perpendicular to the webbing. Bend the front leg and keep the body weight on. Make back leg slide along the webbing.



2 Come down gradually.



3 The back knee has to come at the level of the webbing.

AERIAL START

Aerial Start : [æəriəl start] It is a jumped entrance on the webbing.

Prerequisite

- The Vedge
- Crosswise Stand
- Forward Cruise
- Slack Swell

Variations

- Change the foot.
- Change the place of the zone of reception.
- Change the height of the jump.



1 Take a short run and fix the landing point.



2 Jump and then put one foot on the webbing. The foot has to be slightly of fault. Anticipate the webbing's movements (from bottom to the top) by keeping flexible.



3 Put the second foot just behind. Consider far in front of and follow the webbing movement.

Prerequisite

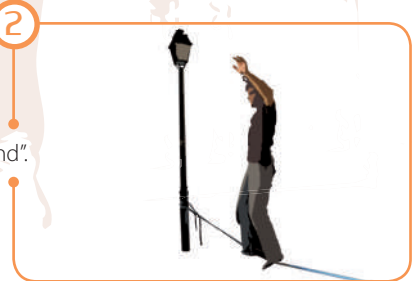
• 180

Variations

- Change place on the webbing.
- Change the direction of rotation.



1
Walk some steps. Feet are parallel to the webbing. Do a 90° turn in order to be in "Crosswise Stand".



Keep your balance in "Crosswise Stand".



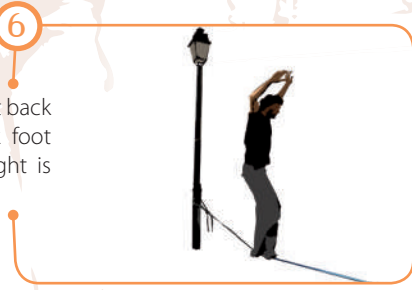
3
Make a 90° with a single foot to put it back parallel to the webbing. The back foot stays perpendicular. The body weight is equally distributed on both feet.



Transfer the body weight on the front foot in order to free the back foot. Raise the back foot up of the webbing and we keep your balance thanks to a "Vedge".



5
Keep your balance in "Crosswise Stand".



6
Make a 90° with a single foot to put it back parallel to the webbing. The back foot stays perpendicular. The body weight is equally distributed on both feet.



7
Transfer the body weight on the front foot in order to free the back foot. Raise the back foot up of the webbing and we keep your balance thanks to a "Vedge".