

Plán výuky slackline instruktorů

Kurz pro instruktory slackline je rozdělen a teoretickou a praktickou část. Teoretická část má 52 hodin a praktická 48 hodin.

Hodinové dotace jsou uvedeny pro celé bloky.

TEORETICKÁ ČÁST

Hodiny	Téma	Popis
--------	------	-------

Obecný úvod

2	Historie slackline	etika a zásady
	Specifikace disciplín	jednotlivé disciplíny, základní popis, předpoklady pro jejich provozování

Lowline

4	Specifikace	vymezení lowline, možné použití základních popruhů
	Kotvení	Liščí smyčka, smyce, přes šekl a pin, 2 kruhy
	Napínání	ráčna, ellington, povolovák, hupcuk
	Triky	slackline joga, statické triky
	Způsoby učení a bezpečnost	opatrnostní zásady

Longline

11	Druhy popruhů	přehled: polyester, polyamid, specifikace: pevnost, průtažnost, houževnatost, orientační cena
	Kotvení – smyce, šekly, kotvítko	srovnání, bezpečnost, kvalita/cena, materiály, druhy, úhly ohybu, životnost
	Napínání a povolování	kladky, lana, brzdy, multipul, celková sestava (výpočet, tření váha, optimalizace, backup)
	Backupování	vhodné použití uzlů
	Výpočet sil	příklady a počítání úloh
	Výběr místa	vhodné kotvicí body – stromy, jiné,
	Způsoby učení, bezpečnost	možnosti vstávání, padání, chytání, techniky zklidnění

Highline

16	Způsoby napnutí	vše zdvojené, lajna je nejslabší část systému
	Kotvení přírodní	vytvoření přírodního kotvení, nebezpečí spojené s neodhadnutelnými faktory, výpočet sil
	Kotvení vrtané	teorie vrtání, nýty vždy na střih, rozložení sil, správné upevnění spansetů, rozpoznání kvality již osazených nýtů
	Bezpečnost napínání	správná odsedka, způsoby jištění, horní jištění
	Napínání	přetahování, natahování, povolování
	Backupy a uzly	správné založení backup systému, uzly, přehled účinnosti
	Kde tahat	kde je povoleno tahat, legislativa

	Učení chůze na highline	styly učení, vstávání, výlez z odsedky
	Techniky pohybu ve výškách	bezpečné jištění, pohyb ve výškách a práce s lezeckým materiálem

Trickline

9	Materiál	druhy lajn
	Výběr místa	vhodná místa pro tahání
	Napínání	použití kladkostroj
	Bezpečnost	backupování, vhodné kotvení
	Triky	druhy triků, rozpoznání jednotlivých triků
	Učení na trickline	techniky učení, sportování a support
	Závody	pravidla, organizace, bezpečnost, hodnocení

Freestyle

2	Materiál	vhodný výběr materiálu, typy lajn, průtažnost
	Bezpečnost	správné backupování, ochrana slackline i highlinera
	Triky a závody	rozpoznání základních triků
	Učení freestylu	teorie učení triků v bouncu

Waterline

2	Materiál a napínání	lajny vhodné na waterline, kotvení
	Vhodné místo	veřejné místo s rovným dnem, ochrana přírody
	Učení waterline	nastupování, koncentrace, padání
	Bezpečnost	chození nad vodou, pozor na ušní bubínek a nebezpečí spojené s pády do vody, úskalí spojená s napínáním

Speedline, Urbanline, Spaceline

3	Specifikace	aplikování již nabytých informací, vymezení disciplín
---	-------------	---

Souhrn

3	Technických prvků	přehled slackline gearu, specifikace a vhodnost použití, možnosti kotvení, napínání, povolování
	Lektorských metod	přehled metod pro učení slackline, vhodná motivace
	Příklady nehod	rozběr reálných příkladů, jak předejít nebezpečí
	Legislativa	právní odpovědnost instruktora, pravidla provozování na veřejných místech, ochrana přírody, pojištění

PRAKTICKÁ ČÁST

Hodiny	Téma	Popis
--------	------	-------

Longline a lowline

8	Napínání a kotvení	polyester, polyamid, liščí smyčka, šekl a pin, 2 kruhy, kotvítko, ráčna, elington, povolovák, kladky, linegrip
	Povolování	přímé: kladky, povolovák, nepřímé, linegrip, softpoint
	Bezpečnost	backup, uzly
	Výběr místa	vhodné stromy a jiné kotvící body
	Chození, způsob učení	způsoby vstávání, padání, chytání, zklidnění lajny, opora

Trickline

8	Kotvení a napínání	místo, kladkostroj
	Bezpečnost	backup, dynamické zatížení, nebezpečí tření
	Triky	základní techniky trikování, přechody mezi jednotlivými triky
	Techniky učení	support a sportování, pomoc při nácvičce
	Závody	organizace, průběh, způsoby hodnocení, bezpečnost

Jak vést kurzy a workshopy

8	Výběr místa	legislativa, pravidla provozování na veřejných místech
	Organizace	materiál, příprava
	Skupinky lidí	druhy skupinek, specifická příprava pro jednotlivé kurzy
	Bezpečnost	zajištění bezpečnosti při skupinových akcích

Highline přírodní kotvení

8	Způsoby napnutí	přetahování repky, dron, vše zdvojené
	Kotvení	upevnění spansetů a smyc, rozložení sil, založení do kotvítek
	Jištění a bezpečnost napínání	bezpečný pohyb na skále při napínání, ochrana přírody
	Backupy a uzly	vázání potřebných uzlů a jejich správné použití, tvorba backupu
	Výběr místa	požadavky na výšku a délku
	Učení chůze na highline	Bezpečné chození, chytání lajny při pádu, pád a lezení z odsedky

Highline vrtané kotvení

8	Způsoby napnutí	přetahování repky, dron, vše zdvojené
	Kotvení	upevnění spansetů a smyc, rozložení sil, založení do kotvítek
	Jištění a bezpečnost napínání	bezpečný pohyb na skále při napínání, ochrana přírody
	Backupy a uzly	vázání potřebných uzlů a jejich správné použití, tvorba backupu
	Výběr místa	požadavky na výšku a délku
	Záchrana z highline	postup při záchraně

Freestyle, fyziologie, zdravotní aspekty a bezpečnost

8	Zdravotní aspekty	působení na vnitřní svalstvo
	Terapie na slackline	vhodnost výuky slackline pro specifické potřeby účastníků
	První pomoc	při úrazech na slackline
	Základní freestyle triky	učení a rozpoznání freestyle triků
	Kotvení a specifika freestyle lajn	vhodné zajištění lajny, velikost odsedky, ochrana proti odření při trikování