

走繩體驗活動簡介：大家一起 FUN 走繩

(資料來源：國立體大走繩社)

走繩活動源於美國攀岩聖地的優勝美地國家公園。起初攀岩愛好者為了打發無聊的行走時間，常常在途中的行人扶手欄行走或是在停車場鐵鍊、鋼索上走。走繩同時也可以訓練專注、肌耐力與平衡感且沒有時間、地點限制，只要多加練習，平衡感就能上線，是大人小孩都能接觸的健康運動。

走繩四大技巧

- 一、不要看著你的腳，平視前方定點，記得呼吸。
- 二、腳掌與繩平行，膝蓋略為彎曲，核心肌群用點力。
- 三、肩膀鬆，手軸微彎，雙手舉高自然擺動，好像陶醉在演唱會。
- 四、放輕鬆，感覺身體的平衡，掉下再重來多幾次就可學會。

六種玩法

- 一、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。
- 二、轉向：腳跟為軸心向後轉，以利方向轉換。
- 三、跳躍：進階式練習，不需刻意下踩，身體輕盈往上跳。
- 四、助跑上繩：進階動作技巧，加強訓練平衡感及穩定性。
- 五、空中旋轉：高階動作，可藉此挑戰身體的極限及創造更多正向旋轉及反向旋轉。
- 六、雙人上繩：雙人共同在繩索上，可做作相同或不同的動作，或以競賽方式進行前進、後退，具有娛樂及互相牽制的訓練法。

五大注意

- 一、重心不穩時應立即下繩，不要撐到完全失去平衡。
- 二、下繩時應往單邊落下，避免將繩子跨在兩腳中間，容易受傷。
- 三、初學者上繩後，可扶著繩下朋友肩膀練習單腳站立，勿急於行走。
- 四、一條繩上至多 2 人，勿在繩上嬉鬧，避免一人失去平衡而將另一人拉倒。
- 五、請尊重其他遊憩者之經驗，互相學習更佳體驗。