

Slackline: Sauts et figures

Notre série consacrée à la slackline se poursuit avec des exercices et une leçon pour apprendre à sauter et à se réceptionner sur la corde.

Avant de se lancer dans cette leçon, les élèves doivent être capables de maîtriser la station debout en équilibre sur une slackline courte.

Lorsqu'ils assureront les premiers sauts, ils pourront tester de nouvelles formes personnelles, puis, plus tard, des formes combinées de plusieurs sauts (combo-jumps).

Les élèves portent ici des chaussures plates.



→ [Exercices](#)

→ [Leçon](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO