

Slacklinen: Lektion – Jumps

Bevor man diese Lektion angeht, sollten die Schüler zumindest kontrolliert auf einer kurzen Slackline stehen können.



Wer die ersten Jumps beherrscht, kann immer mehr eigene Sprungformen versuchen und später auch Combo-Jumps (Sprung-Kombinationen aus mehreren Sprüngen) ansetzen. Für diese Lektion Schuhe mit flachen Sohlen anziehen.

[Slacklinen: Lektion – Jumps](#) (pdf)

Quelle: [Samuel Volery, Tobias Rodenkirch](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO