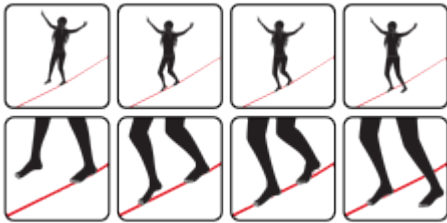


Slacklinen – Stehen und Gehen: Erste Schritte

Diese Übung baut direkt auf der Grundposition auf: Die ersten Schritte auf der Slackline können nun gewagt werden. Vorwärts und rückwärts.



Wer die Grundposition beherrscht, kann die ersten Schritte versuchen. Dabei ist wichtig, dass man mit dem Vorfuss das Band ertastet, bevor man den ganzen Fuss aufsetzt. Man muss also nicht auf das Band schauen, um zu wissen wo es sich befindet. Bevor man den hinteren Fuss vom Band löst, sollte man ihn auf die Zehen stellen, um den Körperschwerpunkt bereits auf den vorderen Fuss zu verlagern.

Variation

Schwieriger

- Rückwärts gehen.
- Längere Slackline versuchen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO