Slacklining: Basi – Stare in piedi e camminare

La presente lezione costituisce un'introduzione allo slacklining. Dopo essersi appropriati delle seguenti basi, è possibile provare a camminare su linee più lunghe o provare una waterline. Gli allievi eseguono gli esercizi scalzi per sentire meglio la posizione dei piedi sul nastro.

Lezione: Basi – Stare in piedi e camminare (pdf)

Fonte: Samuel Volery, Tobias Rodenkirch

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO