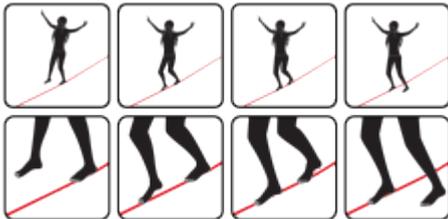


Slackline – Se tenir debout et marcher: Premiers pas

Cet exercice exige que la position de base soit acquise. Les pratiquants peuvent alors se déplacer en avant et en arrière sur la slackline.



Une fois la position de base maîtrisée, le pratiquant peut effectuer ses premiers pas. Il est important de tâtonner la sangle avec l'avant du pied avant de le poser complètement. On ne doit pas regarder la slackline pour savoir où elle se trouve, mais la sentir. Avant de décoller le pied postérieur de la sangle, il convient d'abord de le dérouler jusqu'aux orteils afin de transférer progressivement le centre de gravité sur le pied avant.

Variante

plus difficile

- Marcher en arrière.
- Sur une sangle plus longue.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO