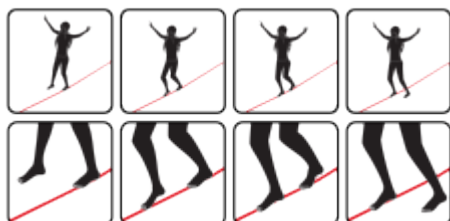


Slacklining – Stare in piedi e camminare: Primi passi

Un esercizio costruito sulla posizione di base. In pratica si eseguono i primi passi sulla fettuccia. In avanti e indietro.



Una volta che gli allievi si sono familiarizzati con la posizione di base possono muovere i primi passi. Prima di posare completamente il piede, è importante tastare bene la linea. Non occorre guardare sulla fettuccia per sapere dove si trova. Prima di alzare completamente il piede posteriore dal nastro, tenere il contatto con le dita dei piedi e spostare il baricentro verso il piede anteriore.

Variante

Più difficile

- Camminare all'indietro.
- Cercare di camminare su linee più lunghe

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO