

# Slacklinen – Stehen und Gehen: Querstand

Der nächste Schritt auf der Slackline ist der Querstand. Diese Übung führt in die Grundlage weiterer dynamischer Tricks ein.



Wenn man kontrolliert auf der Slackline gehen kann, sollte man den Querstand üben. Dieser ist die Grundlage vieler weiterer dynamischer Tricks.

- Beide Füße zeigen in dieselbe Richtung.
- Hüfte und Schultern werden nach vorne ausgedreht, so dass sich der eine Arm links und der Andere rechts der Slackline befinden.
- Position mindestens hüftbreit.
- In die Knie gehen.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**