

Slackline – Se tenir debout et marcher: Position transversale

La position transversale est la prochaine étape de l'apprentissage du slackline. Cet exercice pose les fondements pour de nouvelles figures.



Lorsque l'on marche de manière contrôlée sur la slackline, il est temps d'exercer la position latérale qui représente la base pour de nombreuses figures en mouvement.

- Les deux pieds pointent dans la même direction.
- Pivoter les hanches et les épaules vers l'avant de manière à ce que chaque bras se trouve respectivement à droite et à gauche de la sangle.
- Ecarter légèrement les pieds (largeur de hanches au moins).
- Fléchir les genoux.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO