

# Slacklining – Stare in piedi e camminare: Di traverso

La tappa successiva è di assumere la posizione di traverso. Questo esercizio costituisce la base di molte altre evoluzioni dinamiche.



Chi ha imparato a camminare in modo controllato sulla linea, può esercitarsi anche di traverso. Questa posizione costituisce la base di molte altre evoluzioni dinamiche.

- Entrambi i piedi puntano nella stessa direzione.
- Girare i fianchi e le spalle al fine di portare un braccio a sinistra e l'altro a destra della linea.
- La distanza tra i piedi corrisponde almeno alla larghezza dei fianchi.
- Piegare le ginocchia.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**