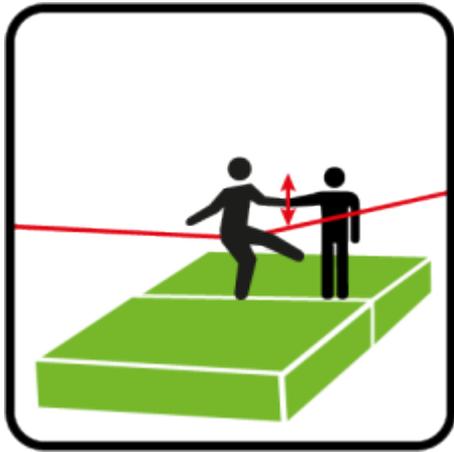


## Slackline – Sauts: Buttbounce

Cet exercice place au centre la figure de base du slackline dynamique: le buttbounce. Un must pour toutes les personnes qui apprécient l'action.



Le «buttbounce» est la figure de base du slackline dynamique. Il représente un must pour ceux qui aiment l'action. Assis sur la sangle, le regard et les épaules tournés vers le bout de l'installation, l'élève effectue des oscillations de haut en bas.



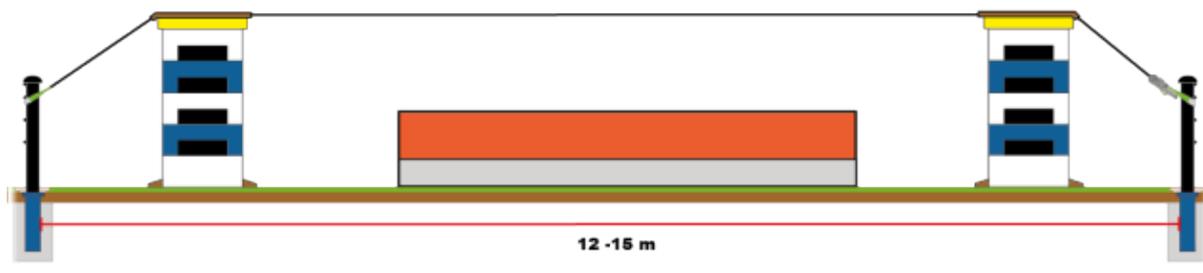
### Variantes

#### plus facile

- Un partenaire aide en tenant la main postérieure.
- Un partenaire accompagne le mouvement d'oscillation vers le bas.

---

**Remarque:** L'élan se déclenche à partir des bras. Il est permis de toucher le sol, mais pas de donner l'impulsion avec les pieds, car l'énergie doit venir de la slackline.



**Matériel:** Choisir une longueur de sangle de 15 m environ et la tendre fortement à un mètre du sol. La hauteur désirée peut être modulée en plaçant la sangle sur des éléments de caisson. Un gros tapis est prévu de chaque côté de la sangle afin d'amortir d'éventuelles chutes sur le dos.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**