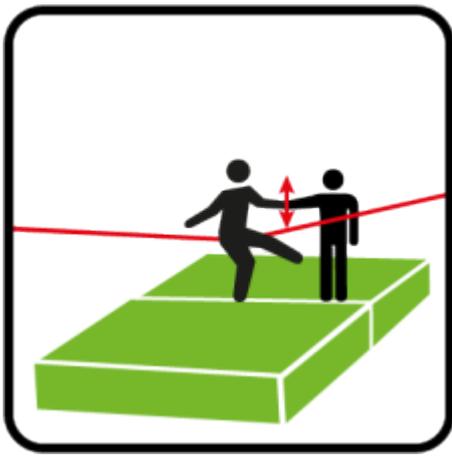


Slacklining – Salti: Buttbounce

Questo esercizio è la base dello slacklining dinamico. Si tratta di un trick imperdibile per qualsiasi patito degli sport di azione.



Seduti di lato sulla fettuccia, lo sguardo e le spalle sono rivolti verso la posizione finale, si inizia a oscillare in alto e in basso.

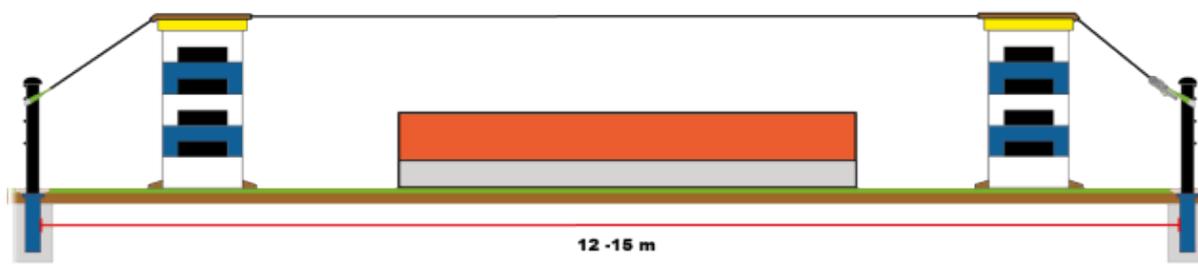


Varianti

Più facile

- Un compagno sostiene l'allievo tenendogli la mano che sta dietro.
- A ogni oscillazione verso il basso, un compagno spinge un po' la fettuccia verso il basso.

Osservazione: lo slancio proviene dalle braccia. È possibile toccare il suolo con i piedi, ma non si deve fare leva attivamente. L'energia di slancio proviene dalla linea.



Preparare una fettuccia lunga 15 metri a un metro di altezza. La linea è molto tesa. Per raggiungere l'altezza necessaria si possono anche usare due cassoni alle estremità. Al fine di attutire le cadute di schiena, posizionare un tappetone a un lato della fettuccia.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO