

Slacklinen – Jumps: Buttbounce

Diese Übung schafft die Basis des dynamischen Slacklinens und ist ein absolutes Muss für jeden, der gerne Action mag.



In einer abgedrehten Sitzposition auf die Slackline sitzen, so dass Blick und Schultern zum Endpunkt ausgerichtet sind, beginnt man nach unten und oben zu wippen.

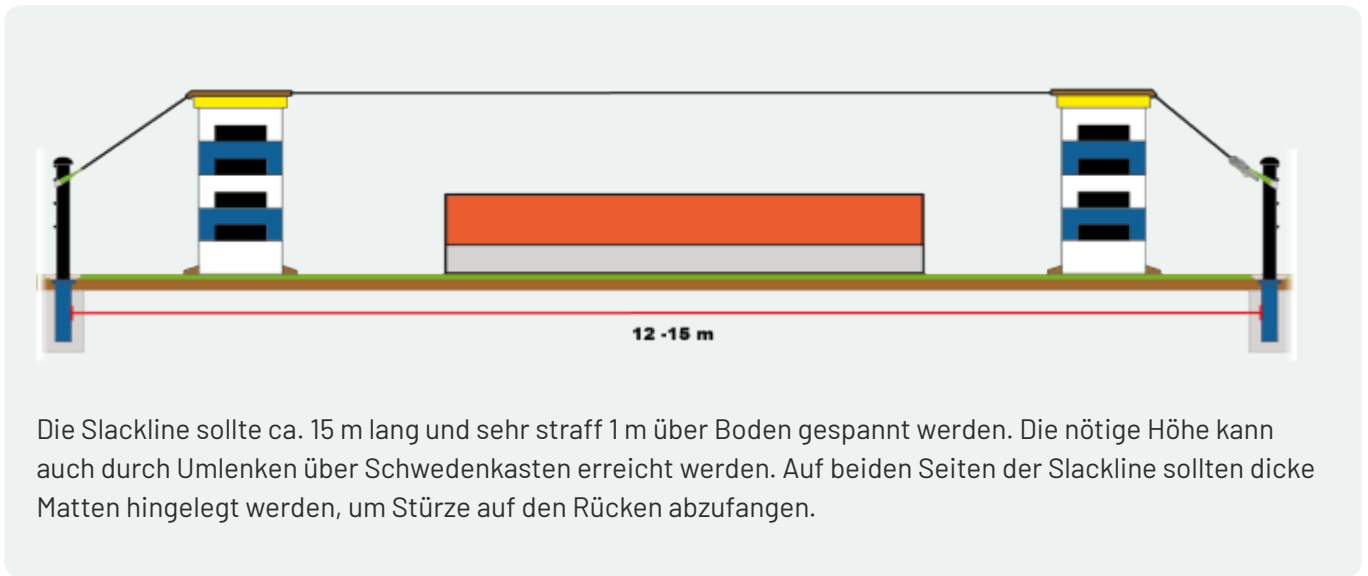


Variationen

Einfacher

- Man wird von jemandem an der hinteren Hand gestützt.
- Ein Helfer drückt die Slackline zusätzlich bei jedem Mal Wippen leicht nach unten.

Bemerkung: Der Schwung kommt aus den Armen. Mit den Füßen darf man den Boden berühren. Man sollte sich nicht aktiv abstoßen, da die Energie aus der Slackline kommen soll.



Quelle: Samuel Volery, Tobias Rodenkirch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO