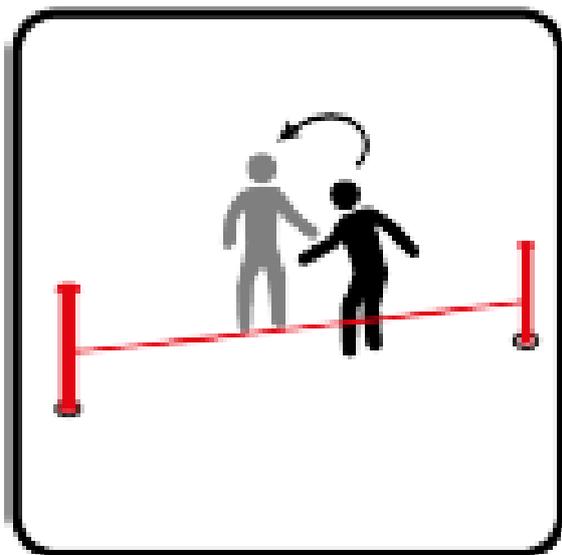
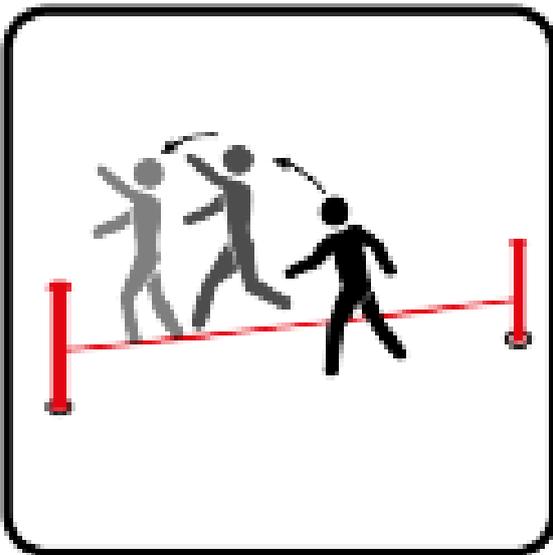


# Aufsprung

Parallel zum Band Anlauf nehmen, über den vorderen Fuss abspringen, mit dem hinteren Fuss zuerst auf der Line aufsetzen, den Schwung mit den Knien gut abfedern und im Querstand landen.

*Variante:* Sprung ohne Anlauf mit beiden Füßen gleichzeitig.



## Erleichtern

- Sprung auf tiefere Slackline.

## Erschweren

- Sprung auf höhere Slackline;
- Sprung mit halber Drehung.