

Übungs-Nr.

# Bauchlage

Bauchlage auf der Slackline. Die Slackline verläuft idealerweise diagonal unter dem Körper (z.B. rechte Schulter, linker Oberschenkel und linkes Schienbein liegen auf dem Band).



## Erleichtern

- Sich mit einer Hand an der Slackline festhalten.

## Erschweren

- Arme seitlich ausstrecken;
- aus der Bauchlage aufstehen.