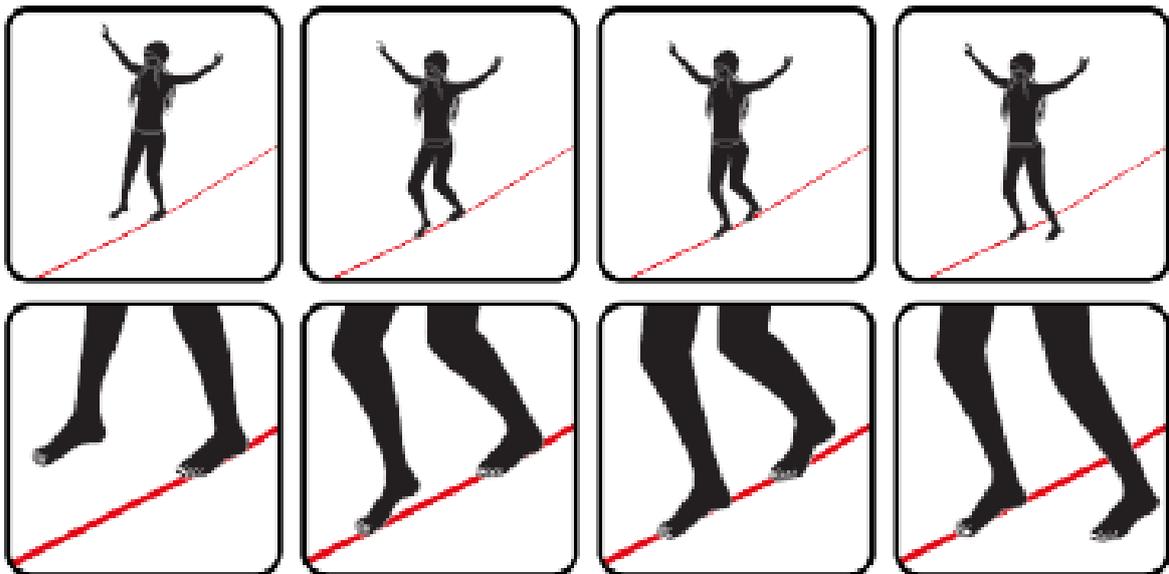


Erste Schritte

Wer die Grundposition beherrscht, kann die ersten Schritte versuchen. Dabei ist es wichtig, dass man mit dem Vorfuss das Band ertastet, bevor man den ganzen Fuss aufsetzt. Somit muss man nicht auf das Band schauen, um zu wissen wo es sich befindet. Bevor man den hinteren Fuss vom Band löst, sollte man ihn auf die Zehen stellen, um den Körperschwerpunkt bereits auf den vorderen Fuss zu verlagern.



Erleichtern

- Slackline über kurze Distanz spannen (3-5m) straff spannen;
- Hilfestellung eines Partners durch Halten an der Hand (immer mit der Ausgleichsbewegung mitgehen, und nur wenn der Slackliner fast herunterfällt stabilisieren).

Erschweren

- Rückwärts gehen;
- Slackline über grosse Distanz spannen.