

# Freeze

Stand neben der Slackline, die Slackline mit beiden Händen im Untergriff fassen. Nun legt man sich mit dem Bauch auf die Ellenbogen und spannt die Bauchmuskeln an, die Beine werden langsam angehoben und falls möglich gestreckt.



## Erleichtern

- Übung näher an der Befestigung durchführen.

## Erschweren

- Übung in der Mitte der Slackline durchführen.