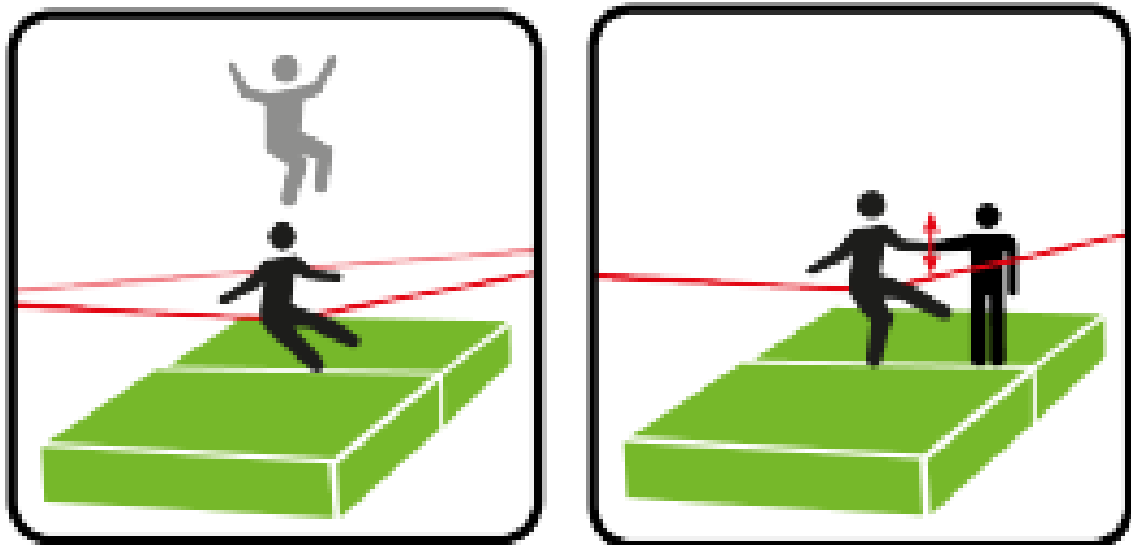


Gesässwippe

Die Slackline über eine lange Distanz (12-15m) auf ca. 1m Höhe befestigen. Sitz in einer abgedrehten Sitzposition, so dass Blick und Schultern zum Endpunkt ausgerichtet sind. Aus dieser Position nach unten und oben wippen, wobei der Schwung aus den Armen kommt. Mit den Füßen darf man den Boden berühren, man sollte sich aber nicht aktiv abstoßen, da die Energie aus der Slackline kommen soll.



Erleichtern

- Hilfestellung eines Partners durch Halten an der Hand;
- ein Helfer drückt die Slackline beim Wippen leicht nach unten.

Erschweren

-