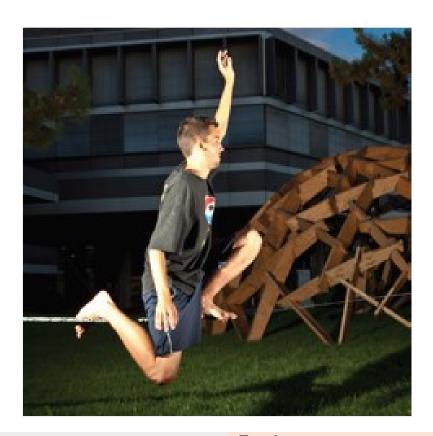
Übungs-Nr.

## Kniesenke

Den Vorderfuss geradestellen und das Bein beugen. Mit dem hinteren Bein hängt man sich mit dem Schienbein am Band ein und versucht das Knie unter die Slackline zu drücken.



## Erleichtern

• Übung nahe an der Befestigung durchführen.

## **Erschweren**

- Mit einer Hand die Slackline berühren (Line-Grap);
- aus der Kneedrop-Position wieder aufstehen, einen Schritt nach vorne machen und erneut einen Kneedrop ausführen (anderer Vorfuss).