

Kniesenke

Den Vorderfuss geradstellen 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-Grasp);
- aus der Kneedrop-Position wieder aufstehen, einen Schritt nach vorne machen und erneut einen Kneedrop ausführen (anderer Vorfuss).