

# Rückenlage

Rückenlage auf der Slackline. Einen Fuss nahe beim Gesäss auf die Leine aufstellen, das andere Bein und die Arme werden zum Ausbalancieren benutzt. Der Kopf wird leicht angehoben, damit der Blick nach vorne auf einen Fixpunkt gerichtet werden kann. Die Slackline verläuft neben der Wirbelsäule.



## Erleichtern

- Slackline nicht zu fest spannen;
- mit den Armen am Boden abstützen.

## Erschweren

- Aus der Bauchlage über den Sitz zum aufrechten Stand aufstehen, dazu mit dem ausgestreckten Bein von unten an der Slackline einhängen und sich mit Schwung hochziehen.