

Sitz

Das Gesäss und ein Fuss befinden sich auf der Slackline, der Blick ist zum Befestigungspunkt gerichtet



Erleichtern

- Übung nahe an der Befestigung durchführen.

Erschweren

- Aus dem Sitz aufstehen;
- aus dem Sitz über den Diagonalstand aufstehen.