

Übungs-Nr.

Sprung

Stand auf der Slackline mit dem vorderen Fuss gerade und dem hinteren Fuss quer zur Leine. Einen Sprung ausführen, ohne dabei die Grundposition zu verändern



Erleichtern

- Übung näher an der Befestigung durchführen.

Erschweren

- Übung in der Mitte der Slackline durchführen.