

Accroupie

Faire une fente sur la slackline (environ une longueur de pied entre les pieds, le pied avant est droit et le pied arrière est sur la pointe des pieds). Descendre jusqu'à ce que les fesses soient sur le talon du pied arrière.



Faciliter

- Faire l'exercice plus proche du point d'attache.

Complicier

- Toucher la slackline avec une main (Line-Grap);
- Se relever de la position accroupie, faire un pas en avant et redescendre en position accroupie avec l'autre pied devant.