

# Couché sur le dos

Nr. de l'exercice

Se coucher sur le dos sur le slackline. Poser un pied sur la ligne près des fesses, l'autre jambe et les bras sont utilisés pour s'équilibrer. La tête est légèrement relevée pour que le regard puisse être dirigé vers l'avant, vers un point fixe. La slackline passe à côté de la colonne vertébrale.



## Faciliter

- Ne pas trop tendre la slackline;
- Se stabiliser avec les mains au sol.

## Complicier

- Se relever de la position ventrale en passant par le siège pour se tenir debout. Pour cela, s'accrocher à la slackline par le bas avec la jambe tendue et se relever avec élan.