

# Knee-drop

Redressez l'avant du pied et pliez la jambe. Avec la jambe arrière, s'accrocher à la sangle avec le tibia et essayer de pousser le genou sous la slackline.



## Faciliter

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

## Complicuer

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