

# Position de base

Avant d'effectuer les premiers pas sur la slackline, le pratiquant devrait être capable d'y rester en équilibre sur une jambe pendant cinq à dix secondes. La jambe libre permet d'effectuer les rééquilibrages. Exercer les deux jambes alternativement.

Faire attention aux points suivant:

- Regard dirigé vers l'avant;
- Bras au-dessus de la hauteur des épaules;
- Pieds droits le long de la slackline;
- Genoux légèrement fléchis;
- Hanches alignées.



## Faciliter

- Faire l'exercice proche du point d'ancrage;
- Tendre fort la slackline sur une courte distance (3-5m);
- Assoir un partenaire au milieu de la slackline pour limiter les tremblements initiaux;
- Aider un partenaire en le tenant par la main (toujours suivre le mouvement de compensation, et ne stabiliser que lorsque le pratiquant de slackline est sur le point de tomber).

## Compliquer

- Croiser les bras (devant le ventre derrière le dos, au-dessus de la tête).