

Position en diagonale

Nr. de l'exercice

Poser un pied et la main opposée sur le slackline, tendre les autres membres (à l'horizontale) et maintenir la position. Plus la main et le pied sont proches, plus la position est instable ; s'ils sont éloignés, il faut une bonne tension du corps.



Faciliter

-

Complicier

- Toucher avec la main les points marqués au sol;
- Cat Walk: avancer dans cette position.