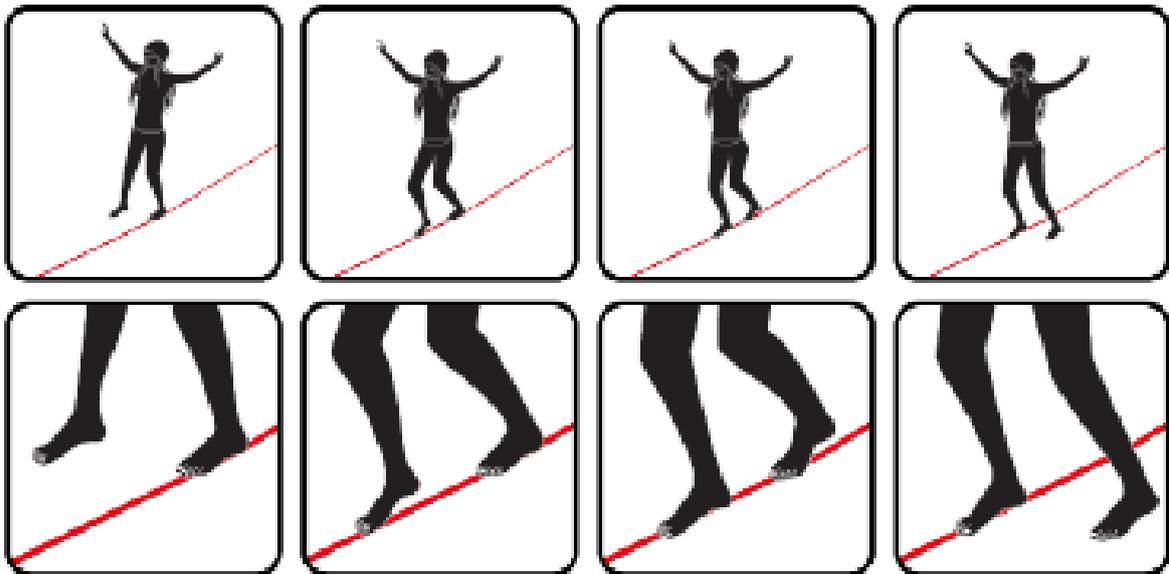


# Premiers pas

Une fois la position de base maîtrisée, le pratiquant peut effectuer ses premiers pas. Il est important de tâtonner la sangle avec l'avant-pied avant de le poser complètement. Ainsi, il n'est pas nécessaire de regarder la bande pour savoir où elle se trouve, mais. Avant de décoller le pied postérieur de la sangle, il convient d'abord de le dérouler jusqu'aux orteils afin de transférer progressivement le centre de gravité sur le pied avant.



## Faciliter

- Sur une sangle plus courte (3-5m) et bien la tendre;
- 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).

## Complicier

- Marcher en arrière;
- Sur une sangle plus longue.