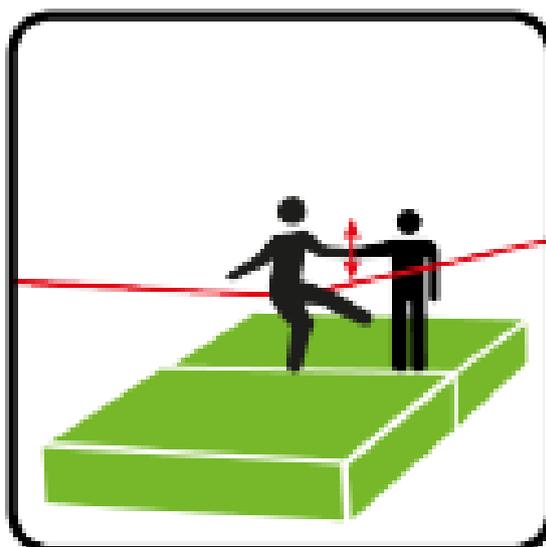
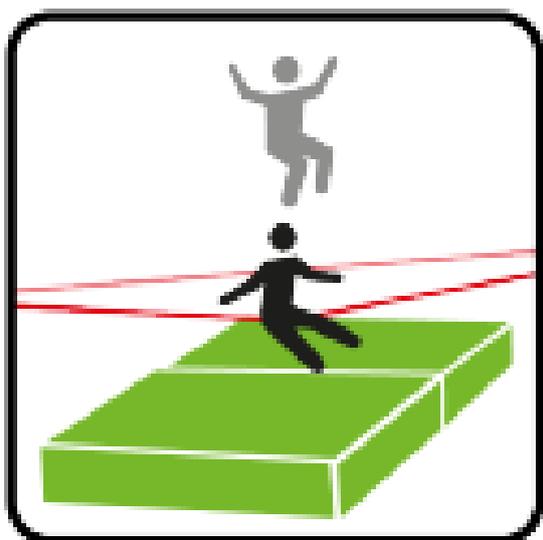


Rebondir sur les fesses

Nr. de l'exercice

Fixer la slackline sur une longue distance (12-15m) à environ 1m de hauteur. S'asseoir en position décalée de manière à ce que le regard et les épaules soient orientés vers le point final. De cette position, se balancer vers le bas et vers le haut, l'élan venant des bras. On peut toucher le sol avec les pieds, mais il ne faut pas se pousser activement, car l'énergie doit venir de la slackline.



Faciliter

- Aide d'un partenaire en le tenant par la main;
- Un assistant pousse légèrement la slackline vers le bas lors du balancement.

Complicier

-