

# S'asseoir

Les fesses et un pied se trouvent sur la slackline. Le regard est en direction du point de fixation de la slackline.



## Faciliter

- Faire l'exercice proche des points d'attaches.

## Complicuer

- Se lever de la position assise;
- Se lever avec la jambe opposée à la fesse posée sur la slackline.