

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

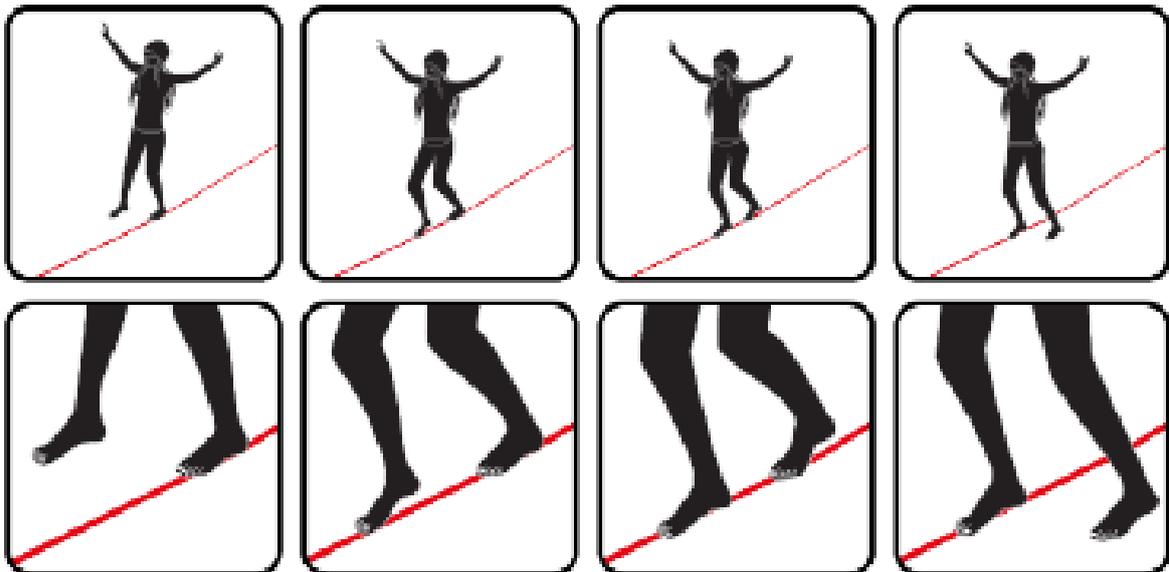
- Faire l'exercice proche du point d'ancrage;
- Tendre fort la slackline sur une courte distance (3-5m);
- Assoir un partenaire au milieu de la slackline pour limiter les tremblements initiaux;
- Aider un partenaire en le tenant par la main (toujours suivre le mouvement de compensation, et ne stabiliser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

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).

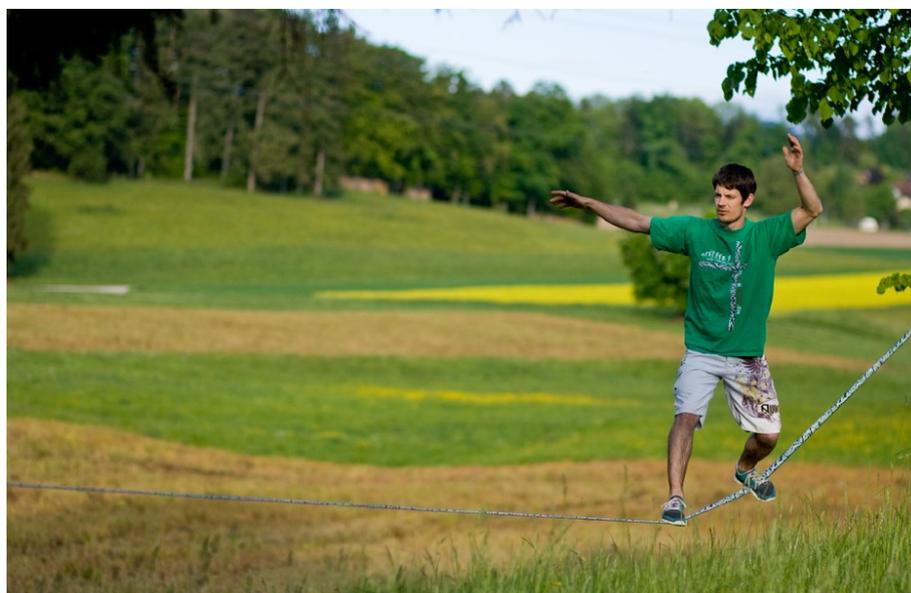
Complicier

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

Position transversale

Nr. de l'exercice

Les deux pieds pointent dans la même direction, le regard ainsi que les épaules sont dirigés vers l'extrémité de la slackline, les bras se trouvent à un angle de 90 degrés par rapport à la slackline (la slackline et les bras forment un signe '+'), position des pieds au moins à la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis.



Faciliter

- Faire l'exercice plus proche du point d'attache;
- Sur une sangle plus courte (3-5m) et bien la tendre;
- Pour minimiser les tremblements initiaux et raccourcir la sangle, un camarade peut s'asseoir au milieu;
- Se faire accompagner par un camarade qui le tient par la main. Ce dernier suit les mouvements d'oscillation et n'intervient plus fermement qu'en cas de risque de chute.

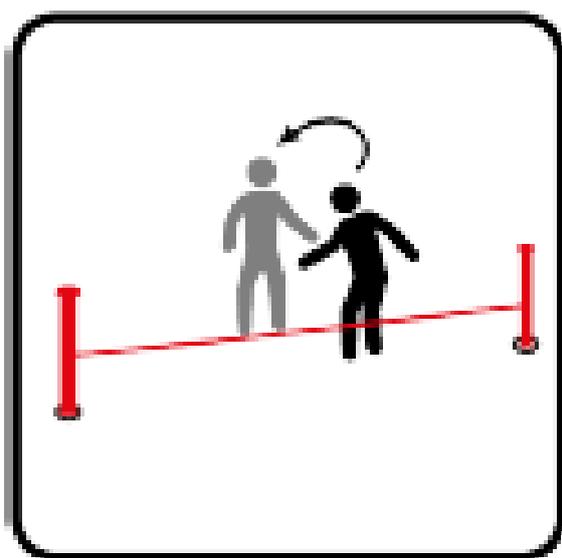
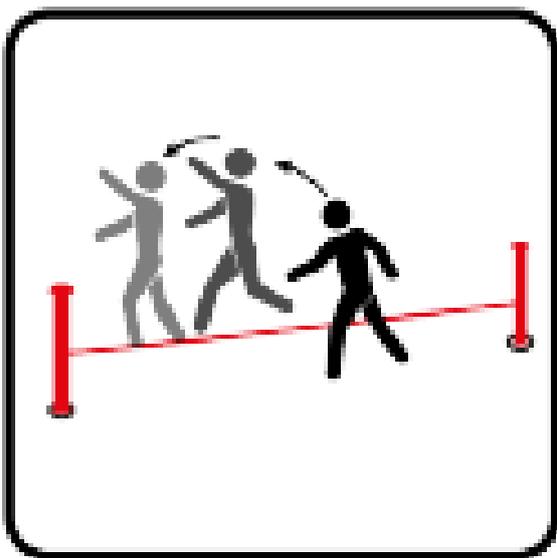
Compliquer

- Tendre la Slackline sur une plus longue distance.

Saut

Prendre de l'élan parallèlement à la Slackline. Donner l'impulsion avec le pied avant et la jambe arrière est la première sur la slackline. Amortir en fléchissant les genoux. Lors de la réception, s'établir perpendiculairement à la sangle.

Variante: Sauter sans élan avec les deux pieds en même temps.



Faciliter

- Sauter sur une slackline plus basse.

Complicier

- Sauter sur une sangle plus haute;
- Sauter en effectuant un demi-tour.

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

-

Complicuer

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

Demi-tour

Dans la position de départ, le pied avant est tourné vers l'intérieur et le pied arrière est droit sur la bande. Le poids du corps se trouve sur le pied avant. Maintenant, on tourne le pied arrière de 180 degrés et on change en même temps de regard dans un mouvement rapide (comme pour une pirouette).



Faciliter

- Aider un partenaire en le tenant par la main (toujours suivre le mouvement de compensation et ne se stabiliser que lorsque le slackliner est sur le point de tomber).

Complicquer

-

Rebondir

Sur une longue slackline bien tenue, effectuer des oscillations de haut en bas.

Image

Faciliter

- Se balancer/rebondir de manière moins intensive;
- Aider un partenaire en le tenant par la main (toujours suivre le mouvement de compensation, et ne stabiliser que si le slackliner est sur le point de tomber).

Complicier

- Marcher en même temps et se balancer/rebondir à chaque pas.

Accroupie

Faire une fente sur la slackline (environ une longueur de pied entre les pieds, le pied avant est droit et le pied arrière est sur la pointe des pieds). Descendre jusqu'à ce que les fesses soient sur le talon du pied arrière.



Faciliter

- Faire l'exercice plus proche du point d'attache.

Complicier

- Toucher la slackline avec une main (Line-Grapp);
- Se relever de la position accroupie, faire un pas en avant et redescendre en position accroupie avec l'autre pied devant.

Knee-drop

Redressez l'avant du pied et pliez la jambe. Avec la jambe arrière, s'accrocher à la sangle avec le tibia et essayer de pousser le genou sous la slackline.



Faciliter

- Faire l'exercice plus proche du point d'attache.

Complicuer

- Toucher la slackline avec une main (Line-Grasp);
- Se relever de la position knee-drop, faire un pas en avant et redescendre en position knee-drop avec l'autre pied devant.

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.

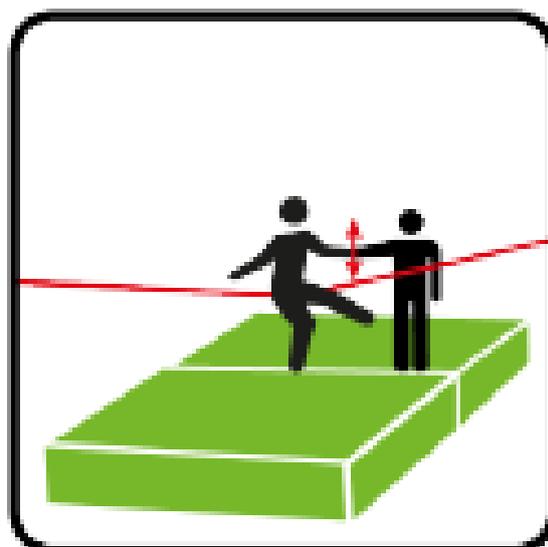
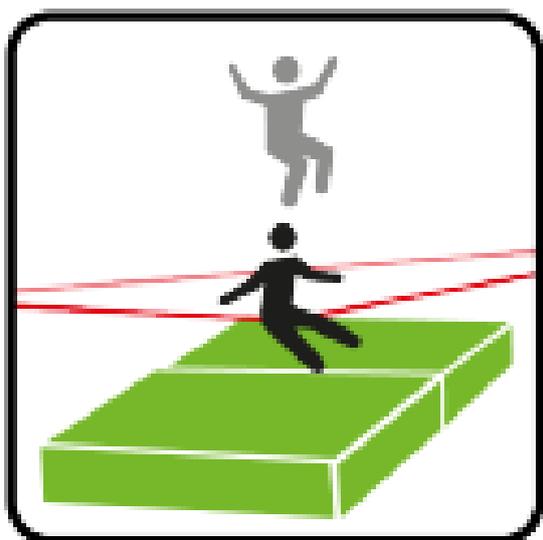
Complicuer

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

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.

Compliquer

-

Couché sur le ventre

Nr. de l'exercice

Couché sur le ventre sur la slackline. Idéalement, la slackline passe en diagonale sous le corps (p. ex. l'épaule droite, la cuisse gauche et le tibia gauche reposent sur la sangle).



Faciliter

- Se tenir à la Slackline avec la main.

Complicuer

- Tendre les bras de côté;
- Se lever de la position couchée à plat ventre.

Couché sur le dos

Nr. de l'exercice

Se coucher sur le dos sur le slackline. Poser un pied sur la ligne près des fesses, l'autre jambe et les bras sont utilisés pour s'équilibrer. La tête est légèrement relevée pour que le regard puisse être dirigé vers l'avant, vers un point fixe. La slackline passe à côté de la colonne vertébrale.



Faciliter

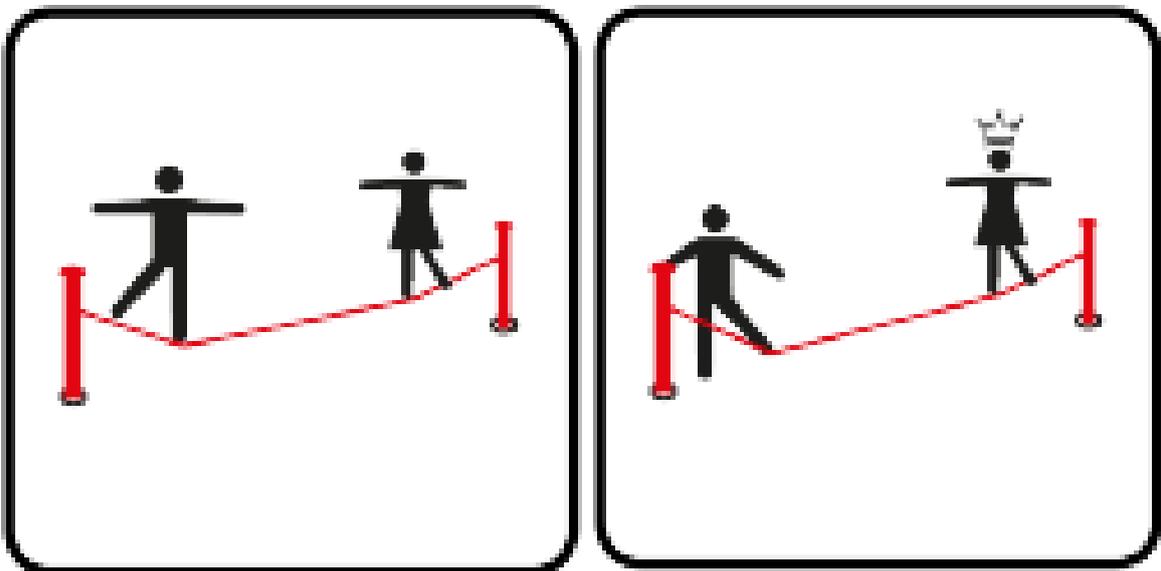
- Ne pas trop tendre la slackline;
- Se stabiliser avec les mains au sol.

Complicier

- Se relever de la position ventrale en passant par le siège pour se tenir debout. Pour cela, s'accrocher à la slackline par le bas avec la jambe tendue et se relever avec élan.

Roi de la ligne

Deux participants se tiennent sur la même slackline. Celui qui parvient à rester plus longtemps en haut gagne un point. Qui obtient 5 victoires en premier?



Faciliter

- Une troisième personne s'assied au milieu de la sangle.

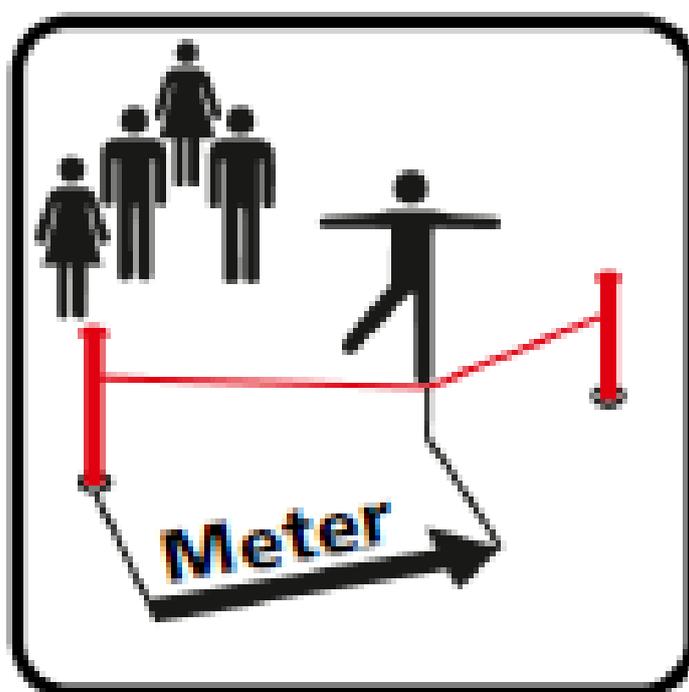
Complicier

- Les participants se positionnent plus près les uns des autres au centre de la slackline.

Marathon par équipe

Nr. de l'exercice

Les participants forment deux groupes, qui se voient attribuer chacun une slackline. Les participants parcourent alors, l'un après l'autre, la plus grande distance possible sur le slackline. Les distances parcourues par chaque participant sont additionnées. Quel groupe parcourt la plus grande distance.



Faciliter

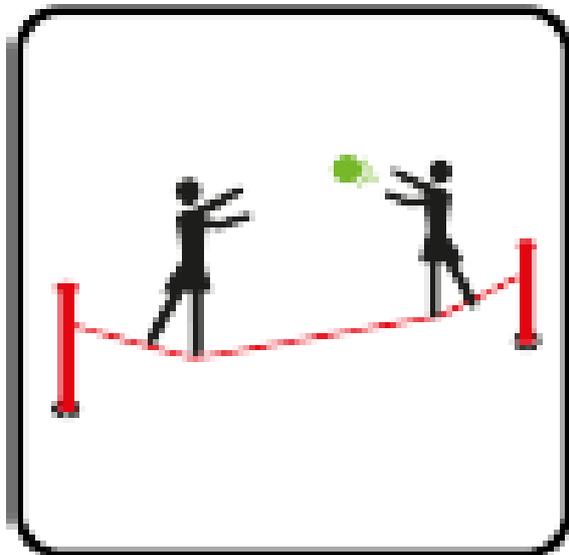
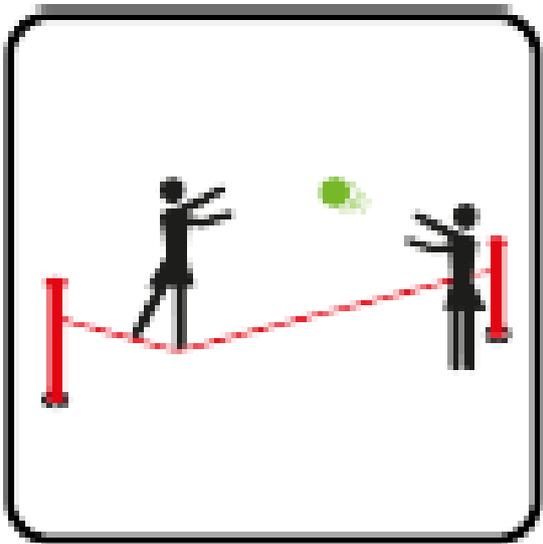
-

Complicier

- Seul les mètres fait en marche arrière sont comptés.

Attraper la balle

Un participant se tient sur la slackline, le partenaire sur le sol. Il s'agit maintenant d'essayer de passer la balle le plus souvent possible dans un sens et dans l'autre, sans que le participant ne tombe de la slackline.



Faciliter

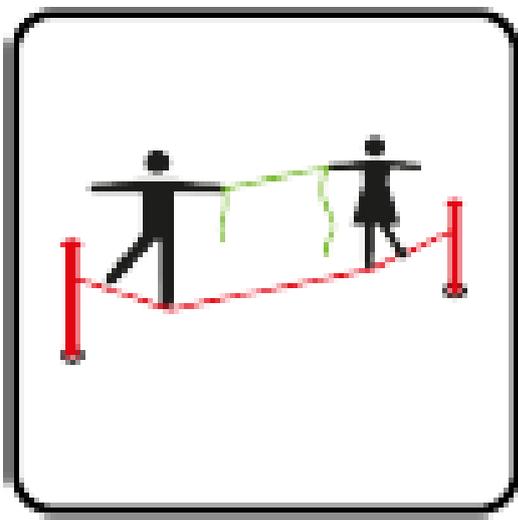
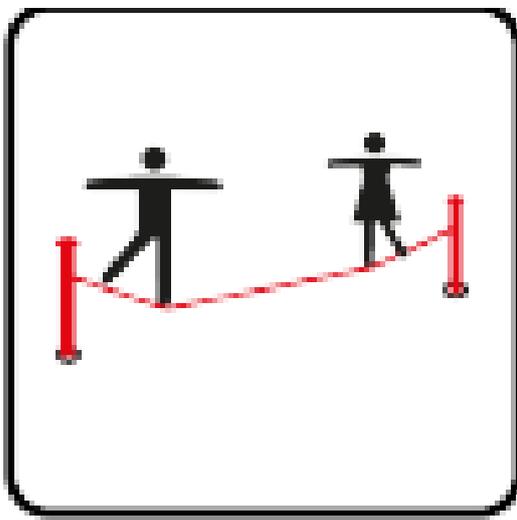
-

Complicier

- Les deux participants se tiennent sur la même slackline ou sur des slacklines différentes et essaient de se passer la balle dans les deux sens le plus souvent possible.

Duel

Deux participants sont en même temps sur la même slackline. La personne qui reste le plus longtemps sur la slackline a gagné. Qui obtient 5 points en premier?



Faciliter

- Une troisième personne s'assoie au milieu de la Slackline.

Complicier

- Les participants tiennent chacun une extrémité d'une corde à sauter et essaient de déséquilibrer leur vis-à-vis en tirant dessus;
- Les participants essaient de se déséquilibrer mutuellement avec une massue ou une balle en mousse.

Freeze

Debout à côté de la slackline, saisir la slackline des deux mains par le bas. Maintenant, se mettre à plat ventre sur les coudes et contracter les muscles abdominaux, soulever lentement les jambes et les tendre si possible.



Faciliter

- Faire l'exercice proche du point d'attache.

Complicuer

- Faire l'exercice au milieu de la slackline.

Sauter

Debout sur la slackline avec le pied avant droit et le pied arrière en travers sur la sangle. Sauter légèrement vers l'avant sans changer la position de base (pieds).



Faciliter

- Faire l'exercice plus proche du point d'attache.

Complicier

- Faire l'exercice au milieu de la slackline.