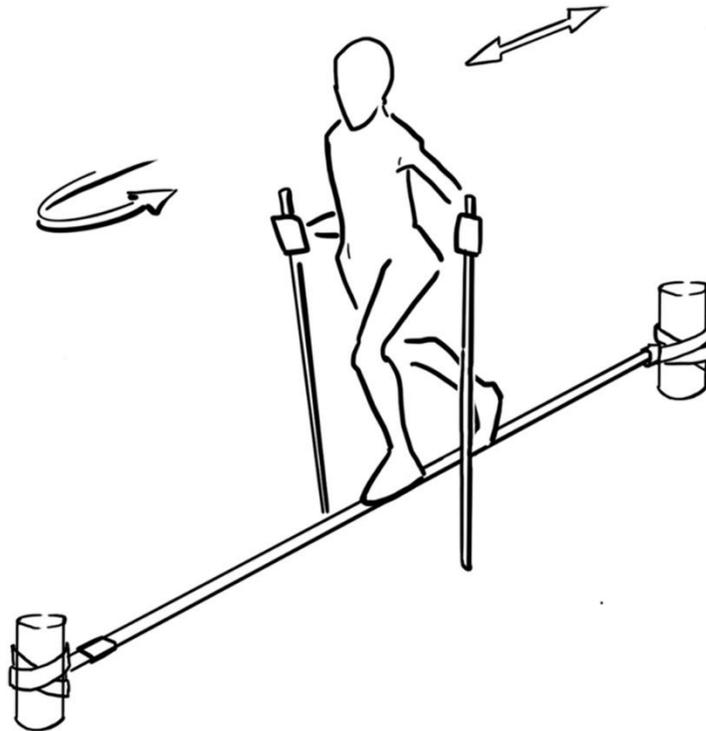




Übungen auf der Slackline

Stabilisierungsübungen auf instabilem Untergrund/Slackline einfachgespannt



ÜBUNGSABLAUF

1. Starten mit zwei langen Stöcken als Gehhilfe
2. Stationäres Balancieren auf dem linken und dem rechten Bein
3. Vorwärts und rückwärts gehen, umdrehen
4. Springen auf die Slackline und stabilisieren, abwechselnd mit dem linken und rechten Bein landen

MATERIAL

- gespannte Slackline
- zwei Stöcke als Gehhilfe