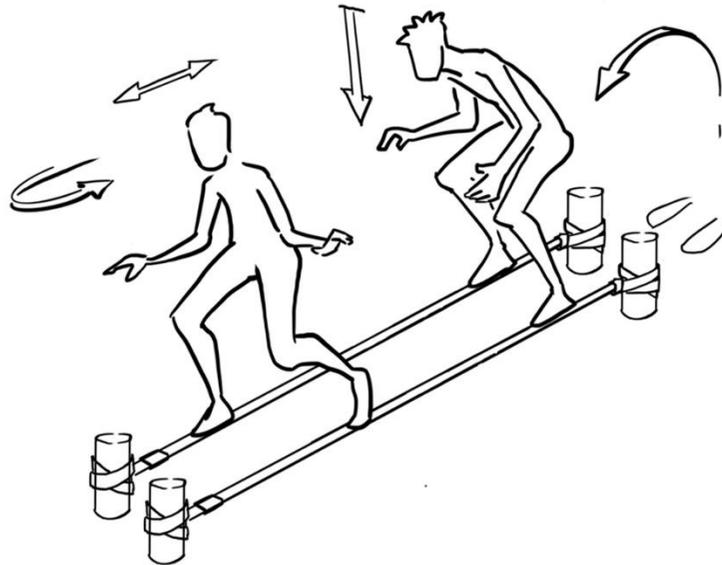


Balanceübungen auf parallel gespannter Slackline (A)

Stabilisierungsübungen auf instabilem Untergrund/Slackline parallel gespannt



ÜBUNGSABLAUF

1. Vorwärts und rückwärts gehen, umdrehen
2. Sprünge auf die Slackline und bei der Landung stabilisieren
3. Kniebeugen beidbeinig oder abwechselnd links – beidbeinig – rechts
4. Einbeinstand (abwechselnd links, rechts)

MATERIAL

- doppelt gespannte Slackline



MANUELS TIPP

Kombiniere 2 Übungen,
z.B. Sprünge auf die Slackline
mit anschließenden
Kniebeugen!