

# 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.