

Hocke

Im aufrechten Stand stellt man den vorderen Fuss gerade und den hinteren Fuss mit dem Vorfuss auf die Slackline (ungefähr eine Fusslänge auseinander). In dieser Position geht man in die Knie, bis man mit dem Gesäss auf der Ferse absitzen kann.



Erleichtern

- Übung nahe an der Befestigung durchführen.

Erschweren

- Mit einer Hand die Slackline berühren (Line-Grasp);
- aus der Hocke wieder aufstehen, einen Schritt nach vorne machen und erneut in die Hocke gehen (anderer Vorfuss).