

# Débuter en slackline

- ▶ Regarder droit devant soi
- ▶ Tendre ses bras à hauteur des épaules
- ▶ Hanches bien droites
- ▶ Plier légèrement les genoux
- ▶ Pieds droits sur la sangle

## Rudiments d'un apprentissage rapide:

le plus simple est d'apprendre à faire de la slackline sur une sangle bien tendue de trois à six mètres de long (à env. 20 cm au dessus du sol). Les vibrations de la slackline sont alors moindres. Commencez pieds nus ou avec des chaussures à semelles très fines et plates.

Placez un pied sur la sangle de manière à ce qu'il soit parallèle à cette dernière et fixez le bout de la slackline. Dans un premier temps, essayez de rester sur la sangle en pliant légèrement un genou et utilisez l'autre jambe pour rester en équilibre; les bras doivent être tendus au niveau des épaules (les pouces vers le haut). Commencez à marcher lorsque vous aurez réussi à garder l'équilibre pendant cinq à dix secondes.

Entraînez-vous à monter sur la sangle en alternant le pied gauche et le pied droit (les deux pieds n'ayant pas la même force).

## Premiers pas

Pour pouvoir marcher sur la slackline, il est important de toucher d'abord la sangle avec le bout du pied avant de poser tout le pied.

Allez ensuite sur la pointe des pieds avec le pied de derrière et déplacez le poids de votre corps sur le pied de devant avant de lever le pied de derrière de la slackline.

