

Slackline

Schwerpunkte: Ausdauer, Gleichgewicht

Geräte: 1x (Sprung)kasten klein, 1x Mattensicherung, 1x Reck, 1x Slackline

Die Slackline wird an den Reckstangen befestigt. Jeweils vor den Reckstangen kann ein halber (2-3 Kastenteile) Sprungkasten als Auflage für die Line dienen. Die Kastenteile reduzieren den Druck auf die Reckstangen und geben der Line zusätzliche Stabilität. Außerdem kann ein Kastenteil als Startfläche dienen.

Achtung:

Absturzgefahr! Ausreichend mit Matten sichern.

Anfangs am besten immer nur zu zweit. Einer sichert den anderen. Außerdem darf niemand seitlich stehen, wenn gerade jemand balanciert.

Variation:

Rückwärts gehen.

Notizen:

