

# SLACKLINE (INKL. STÄNDER)

## Im Set enthalten:

Eine Slackline, sowie eine Ständerkonstruktion, die aus zwei Seitenteilen sowie zwei Mittelteilen besteht. Die Länge und damit der Schwierigkeitsgrad kann durch die Mittelteile variiert werden. Man kann ohne Bodenverankerung auf der Slackline balancieren. Für eine sehr hohe Stabilität ist eine Bodenverankerung sinnvoll.

## Grundanleitung & Tipps:

1. Stelle dich barfuß oder mit festen Schuhen auf die Slackline.
2. Das Gleichgewicht lässt sich besser halten, wenn du nur mit einem Bein auf der Lein stehst.
3. Strecke beide Arme aus und nutze dein freies Bein, um deinen Schwerpunkt zu finden
4. Wenn du das Standbein ein wenig beugst, kannst du die Bewegungen der Slackline leichter austarieren.
5. Deinen Blick kannst du am besten auf den Punkt richten, wo die Slackline auf befestigt ist.

## Spielvarianten:

- Wer kann am längsten auf der Line stehen?
- Wer schafft die meisten Schritte?
- Könnt ihr einen Ball auf der Line fangen oder die Augen zu machen?

