



Klik op de foto om het filmpje te bekijken!

Staan op het lint

-Al het evenwicht komt uit je vrije been, de armen zijn ter ondersteuning. (Volledige arm gebruiken, niet enkel elleboog.)

-Schouders en bekken blijven recht

-Voet recht op touw

Bij strak gespannen lint, altijd helper aan kant van steunbeen

Om meer met het vrije been te leren sturen kunnen de armen voor de borst gekruist worden.



Amazonezit

-Ga schuin op het touw zitten. (Rechterbovenbeen volledig op het touw, linkerbeen hangt naast het touw.)

-Lint in de rechterknieholte



Draaien in zit

-Neem de slackline vast aan je buitenkant.

-Glij over de slackline, wanneer je contact houdt bewaar je beter het evenwicht

Uitbreiding:

-Neem de slackline vast aan je buitenkanten. (Rechterhand neemt achter de rug, linkerhand neemt de slack vast voor je.)

-Hou contact met de slackline via je bovenbenen

-Duw op je armen om boven de slackline te blijven .



Liggen op touw

-Vanuit spreidzit op het touw rugwaarts afrollen tot lig.

-Neem het lint vast met 1 of 2 handen.

-Leg 1 been op het lint en steek je voetpunt onder het touw van buiten naar binnen. (Of van binnen naar buiten).



Vanuit lig naar zit en terug

-Breng het vrije been omhoog

-Zwaai het been rugafwaarts tot in het verlangde van het touw

-Blokkeer het heupgewricht van het vrije been en los de handgreep op het lint, Kijk naar voor richting ophangpunt of het lint.

-Om vanuit zit naar lig te gaan, Breng het voorste been opwaarts en haak de voet in

-Rol rugwaarts af, gebruik de armen voor het evenwicht bij te sturen, laat het andere been zo laag mogelijk hangen, blijf voorwaarts naar het lint kijken.

-Neem de slackline terug vast boven het hoofd



Je op het touw werken

-Laat je hangen aan de slackline

-Zwaai je rechterbeen over de slackline, kom tot kniehang en haak de voet vast

-Grijp met de handen zo hoog mogelijk

-Steek het vrije been door de opening tussen het lint en de romp

-Maak je been lang en plaats het loodrecht op het lichaam en horizontaal

-Zwaai get gestrekte been over het lint en duw het bekken op het lint.

-Trek je borst op het lint terwijl het been verder afwaarts zwaait en kantel op het lint

-Leg je hoofd over het lint langs de buikzijde

-Neem het lint terug vast en duw de romp opwaarts tot zit, terwijl de bovenste arm halfweg de greep lost en wordt uitgestrekt in de richting van het lint.

-De haakvoet laat los en duwt zijwaarts tegen het lint en wordt dan afwaarts gebracht voor meer stabiliteit.

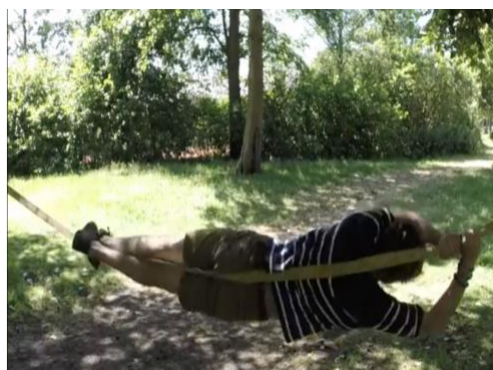




Klik op de foto om het filmpje te bekijken!

Vanuit hang onder het lint via een beenzwaai tot buiklig op het lint

- Uit hang onder het lint (haakvoet en handen aan het lint)
- Handgreep wisselen zodat men naar het lint kijkt (buik opwaarts)
- Het vrije been van rugwaarts naar zijwaarts en opwaarts met een grote boog over het lint zwaaien
- Trek de romp naar het lint wanneer het vrije been boven het lint komt
- Laat je vrije been naar beneden hangen om stabiel te liggen in buiklig



Jezuskruis

- Ruglig op het lint
- De haakvoet grijpt langs buiten onder het lint.
- De hand aan de kant van de haakvoet neemt zo hoog mogelijk vast.
- De vrije voet staat dicht tegen het zitvlak op het lint en duwt op het lint, zodat de rug van het touw komt.
- De vrije arm neemt vast rond het lint (als dat niet lukt gewoon vastnemen)
- De haakvoet lost en wordt zo hoog mogelijk gebracht
- De andere voet volgt.



Schouderrol op het lint

- Kies op welke schouder de rol moet worden uitgevoerd (hier linkerschouder). Daarna alles aan die zijde.
- Plaats de linkervoet achter het zitvlak over het touw.
- Neem met de linkerhand het lint vast ter hoogte van de linker knie (zo dicht mogelijk)
- Plaats de linkerschouder net voor linkerhand.
- De rechterhand steunt op de grond en het linkerbeen duwt het bekken/zitvlak omhoog.
- Kijk naar de knieën en bij evenwichtsverlies snel rollen
- Brenge de knie van het vrije been licht naar buiten en de voet naar binnen en zoek contact met het lint.
- Haak de haakvoet onder het lint en strek het been, kijk naar het ophangpunt van het lint.
- De vrije arm corrigeert de evenwichtspositie



Achterwaartse salto uit swing

- Een beetje diep zitten (lint op bilnaad), de handgreep is vrij breed, het lint hard tegen je zitvlak trekken.
- Schommel heen en weer door steeds op de grond af te duwen in de rugwaartse schommel.
- De rotatie wordt uitgevoerd op het commando van de helper: 'één, twee en hup'.
- Brenge op het commando 'hup' de schouders naar achter uit evenwicht.
- Blijf in zittende positie en zoek de grond, blijf de schouders rugwaarts houden.
- Kom tot stand
- Helper staat dwars op het lint naast de uitvoerder met licht gebogen benen en neemt het lint vast met de hand het dichtst bij het lint**
- Steeds wanneer de uitvoerder voorwaarts schommelt wordt contact gemaakt onderaan de dijnen van de uitvoerder
- Op 'hup' duwt de helper de dijnen opwaarts.
- De dichtste hand lost het lint en grijpt de schouder-bovenarm van de uitvoerder en trekt die naar voor en boven
- Wanneer de verste hand de dijnen niet meer kan duwen grijpt deze de bovenarm..

