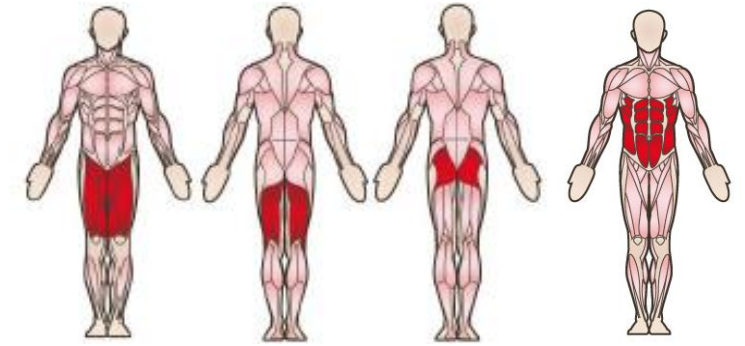


Überwindung eines Hindernisses

**Ganzkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur,
Bauchmuskulatur**



Überwinden einer Mauer oder Öffnung mit Hilfe von Haus- und Ortskampftechniken (Reglement 53.008.01 - Kapitel 6.3).



Vereinfachung

- Ohne Ausrüstung;
- weniger hohe Mauer;
- ohne Öffnung.

Erschwerung

- Mit einer Schutzweste;
- höhere Mauer.

**Material pro Teilnehmer: Tenue CNK 420
Zusätzliches Material: kleine Mauer/Ruinen, 1 Schutzweste**