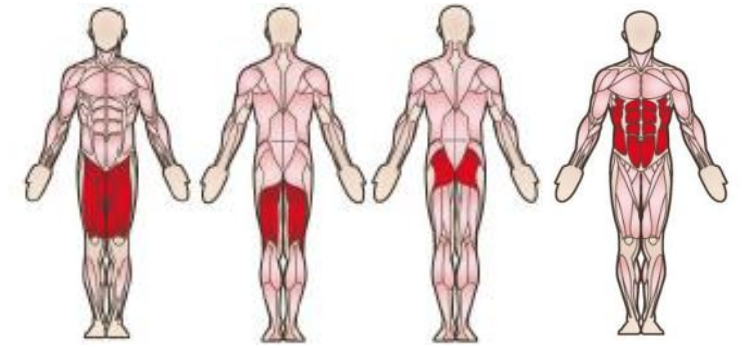


Pebble walk

**Ganzkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur,
Bauchmuskulatur**



3 kleine Steine auf den Boden legen;
auf zwei von diesen Steinen balancieren.
Den dritten freien Stein verschieben;
Mit einem Fuss auf diesen Stein wechseln.
Vorgang ohne das Gleichgewicht zu
verlieren wiederholen.



Einbeinstand: 35 - 49 Sekunden

Vereinfachung

- Ohne Ausrüstung;
- Grössere Steine.

Einbeinstand: - 35 Sek.

Erschwerung

- Mit Kampfrucksack;
- Kleinere Steine.

Einbeinstand: + 49 Sek.

**Material pro Teilnehmer: Tenue CNM
Zusätzliches Material: 3 kleine Steine**