

Posten-Nr.

Hindernis III

Postenaufbau:

Sprossenwand von der Wand lösen, dahinter eine grosse Weichmatte platzieren.

Material:

- 1 Sprossenwand
- 1 Weichmatte (gross)

Übung:



Stand auf der Sprossenwand, Stütze mit beiden Armen auf der obersten Sprosse im Untergriff, die Hüfte an ebenjene Sprosse pressen, den Oberkörper über die Sprossenwand beugen und mit einer Hand eine möglichst tiefe Sprosse greifen. Nun die Beine in einer Bogenbewegung senkrecht über die Sprossenwand schwingen, Landung im Stand auf der Weichmatte.