

Klettern an der Langbank

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Eine Seite einer Langbank auf ca. 1m Höhe an der Sprossenwand einhängen.

Material:

- 1 Langbank
- 1 Sprossenwand

Übung:



Mit Armen und Beinen an der Langbank festhalten und darum herum klettern, ohne den Boden zu berühren.