

Posten-Nr.

Wall Run I

Postenaufbau:

Ein Schwedenkastenelement an einer Wand platzieren (lange Kante nach oben), dahinter eine Weichmatte legen.

Material:

- 1 Schwedenkastenelement
- 2 Weichmatten (klein)

Übung:



Anlauf in einem 45 Grad Winkel, mit dem wandabgewandten Bein vor dem Schwedenkastenelement abspringen und mit dem wandzugewandten Bein von der Wand abstossen, Landung auf der Weichmatte.

Erleichtern: Um die Haftung an der Wand zu verbessern kann am Ort der Wandberührung eine kleine Weichmatte aufgestellt werden, von der sich die Teilnehmenden abstossen können.