

Posten-Nr.

Wall Run I

Postenaufbau:

Ein Hindernis (oder Teilnehmer) an einer Wand platzieren.

Material:

- 1 Wand
- 1 Hindernis (Teilnehmer)

Übung:



Anlauf in einem 45 Grad Winkel, mit dem wandabgewandten Bein vor dem Hindernis abspringen und mit dem wandzugewandten Bein von der Wand abstossen und anschliessend sicher landen

Variante:

- Höheres Hindernis (allenfalls als Hilfe mit der Hand auf dem Hindernis abstützen)