

Posten-Nr.

Wall Run III

Postenaufbau:

Eine grosse Weichmatte der Länge nach an der Hallenwand platzieren, dahinter zwei kleine Weichmatten legen.

Material:

- 1 Weichmatte (gross)
- 1 Weichmatte (klein)
- 1 Wand

Übung:



Anlauf in einem 45 Grad Winkel zur Wand, mit dem wandabgewandten Bein vor der grossen Weichmatte abspringen, so viele Schritte wie möglich an die Wand setzen, zuletzt stark abstossen zur Landung auf den kleinen Weichmatten.