

Mauer überwinden

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Eine Mauer.

Material:

- 1 Mauer

Übung:



Der Teilnehmer nimmt Anlauf und springt vor der Mauer ab, hält sich an der Mauer fest und versucht diese zu überwinden.

Vereinfachen: Nur an der Wand festhalten und dann wieder loslassen und sicher landen.