

Wall Run II

Posten-Nr.

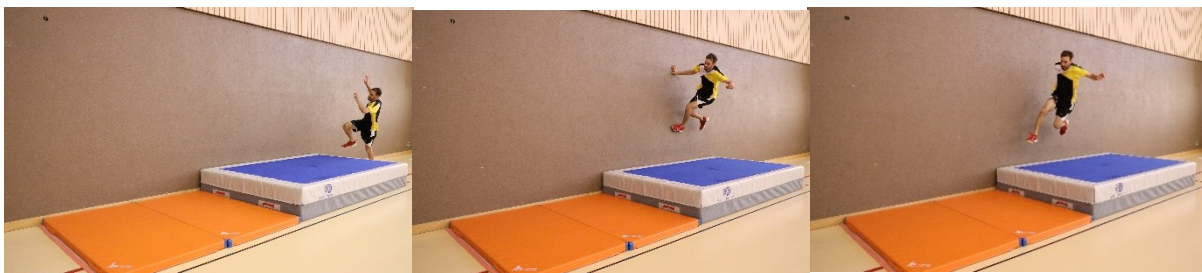
Postenaufbau:

Eine Wand (mit Grasfläche falls möglich).

Material:

- 1 Wand

Übung:



Anlauf in einem 45 Grad Winkel zur Wand, mit dem wandabgewandten Bein abspringen, so viele Schritte wie möglich an die Wand setzen, zuletzt stark abstossen zur sicheren Landung.