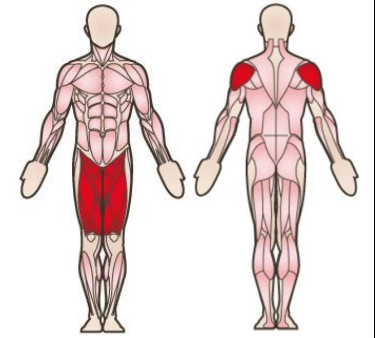


Suitcase carry

**Ganzkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Schultermuskulatur**



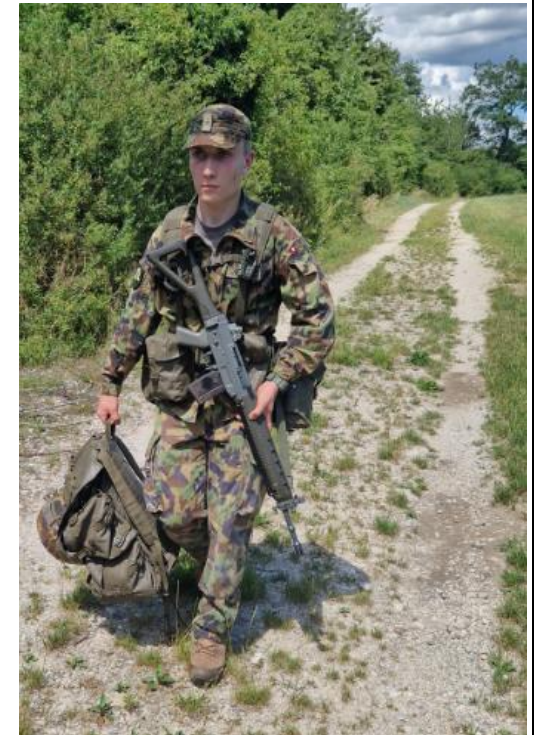
Einen Gegenstand in eine Hand nehmen (z. B. militärische Ausrüstung oder einen Kampfrucksack), die Arme seitlich am Körper hängen lassen, Gegenstand über eine gewisse Distanz tragen.

Achtung:

Den Rücken gerade, das Becken bei jedem Schritt stabil halten und die Schultern fixieren (in Richtung Hüfte senken).

Variante:

In beiden Händen einen Gegenstand halten.



Vereinfachung

- Ausrüstung ca. 5kg

Erschwerung

- Schwerere Ausrüstung (füge 3l Wasser in den Kampfrucksack hinzu)

Material pro Teilnehmer: Tenue CNK 420, 2 x Material von ca. 5kg/10kg/15kg
Zusätzliches Material: 2 Fanjons, 2 PET-Flaschen (1.5l).