

# Mauer überwinden II

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Eine Mauer.

Material:

- 1 Mauer

Übung:



Der Teilnehmer nimmt Anlauf, springt ab und hält sich an der Mauer fest. Anschliessend versucht sich der Teilnehmer in der hängenden Position der Wand entlang zu bewegen. Dabei befinden sich die Knie vor der Brust, die Arme sind gestreckt. Um sich nun seitwärts bewegen zu können müssen die vordere Hand und das vordere Bein gleichzeitig in Bewegungsrichtung verschoben werden.