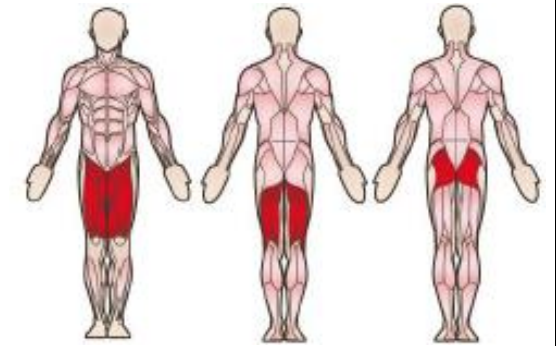


Gehen auf einer Erhöhung

**Unterkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur**



Im Tenue CNG 428 auf eine Erhöhung (z.B. Mauer) steigen; abwechslungsweise mit dem linken respektive rechten Bein starten (Unterstützung durch den Kameraden ist möglich). Hin und her laufen, ohne abzustiegen/das Gleichgewicht zu verlieren.



Einbeinstand: 35 - 49 Sekunden

Vereinfachung

- Ohne Ausrüstung;
- Breitere Mauer.

Einbeinstand: - 35 Sek.

Erschwerung

- Mit Kampfrucksack;
- Schmalere Mauer.

Einbeinstand: + 49 Sek.

Material pro Teilnehmer: Tenue CNG 428
Zusätzliches Material: 1 Mauer/Ruinen (Posten 6 der Hindernisbahn outdoor)