

Posten-Nr.

Wall Run II

Postenaufbau:

Schwedenkasten (4 Elemente inkl. Oberteil) an eine Wand stellen, dahinter eine Weichmatte platzieren.

Material:

- 1 Schwedenkasten
- 1 Weichmatte (klein)
- 1 Wand

Übung:



Anlauf in einem 45 Grad Winkel, mit dem wandabgewandten Bein vor dem Schwedenkasten abspringen und mit dem wandzugewandten Bein über dem Kasten von der Wand abstossen, Landung auf der Weichmatte.

Erleichtern: Um die Haftung an der Wand zu verbessern kann am Ort der Wandberührung eine kleine Weichmatte aufgestellt werden, von der sich der Teilnehmende abstossen kann.

Varianten:

- Nach dem Absprung mit der wandabgewandten Hand auf dem Schwedenkasten abstützen. Mit den Füßen über den Schwedenkasten gehen.
- Nach dem Absprung mit der wandabgewandten Hand auf dem Schwedenkasten abstützen. Mit den Füßen der Wand entlang gehen.