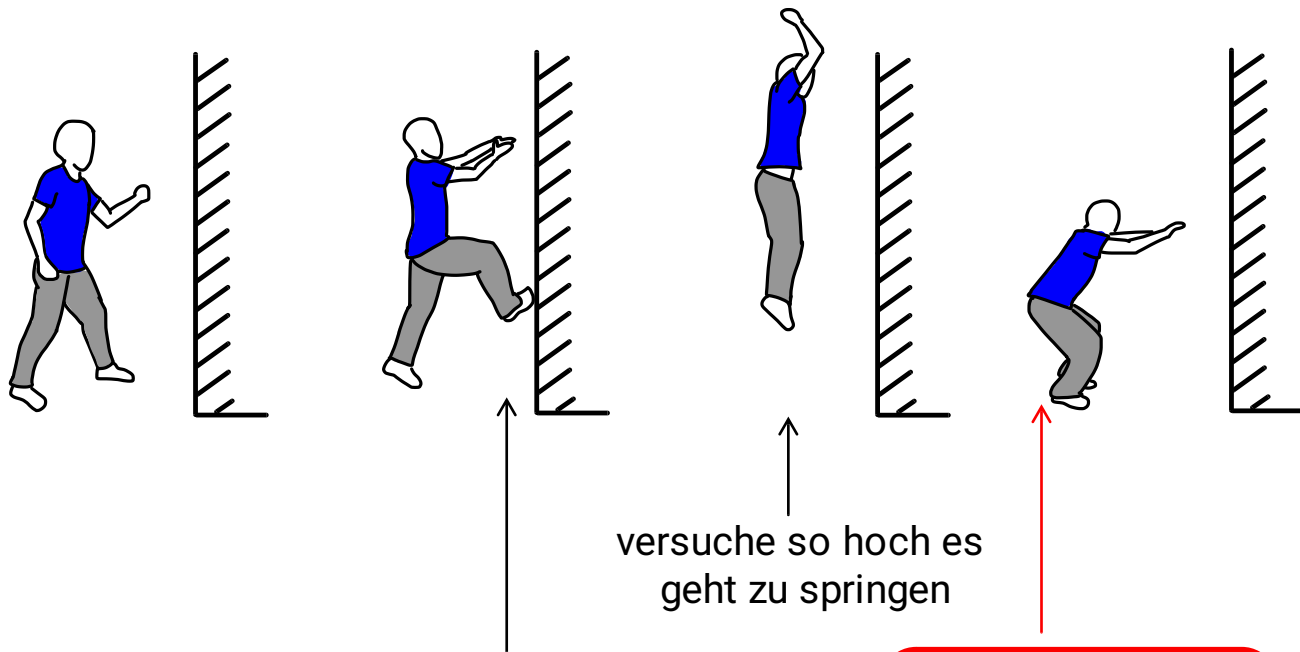


Einbeinig von der Wand in die Höhe springen

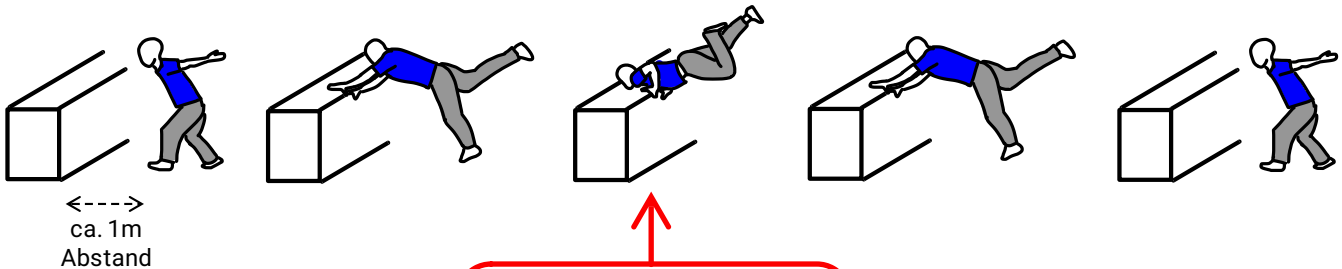


nach jedem Sprung
das Bein wechseln

versuche so hoch es
geht zu springen

weiche Landung in
den Knien
Mit beiden Beinen
landen

Saugsprung an einer Kante



Pass auf, dass dein
Kopf nicht die Mauer
berührt



Vorübung:

Mache die Übung ohne Absprung, sodass die Füße die ganze Zeit fest am Boden bleiben. Taste dich langsam an die Zielübung heran

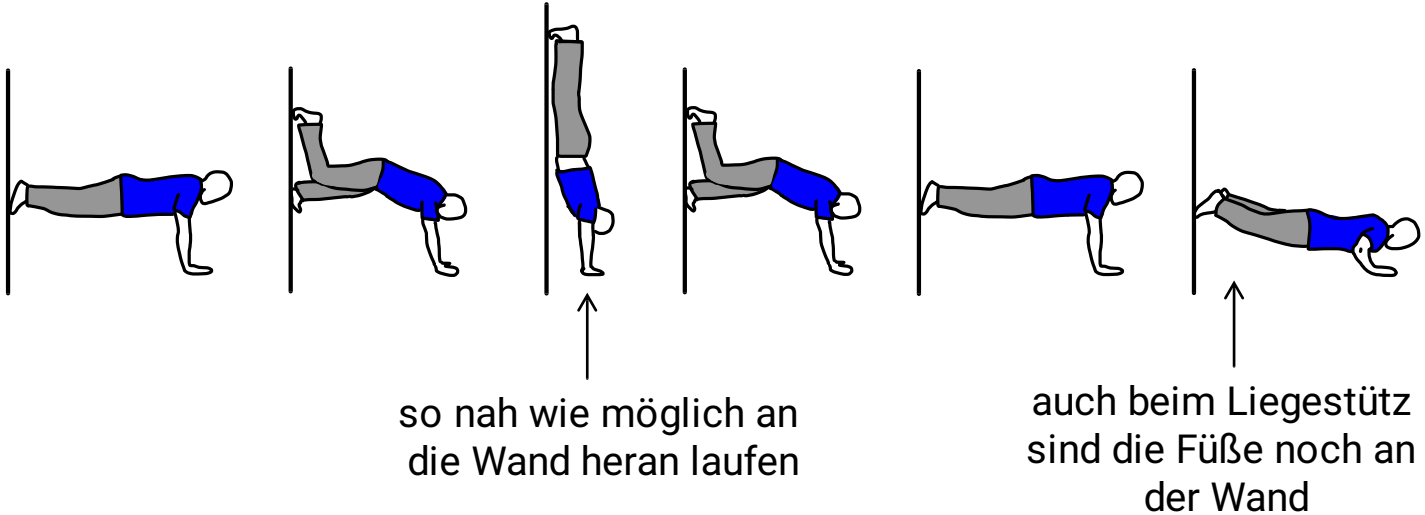
Treppe hoch und runter krabbeln



Krabble die Treppe auf allen Vieren hoch und runter.
Der Kopf zeigt dabei immer zur tieferliegenden Stelle!

Achte genau darauf, wo du deine Hand hinsetzt, um dich nicht zu verletzen!

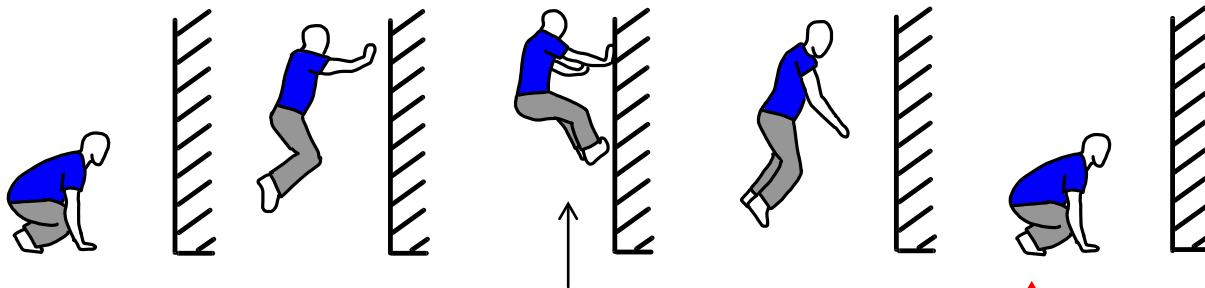
Kombiübung: Handstand+Liegestütz an der Wand



Vereinfachung:

Setze die Füße für die Liegestütz am Boden ab.

Spiderman



berühre kurz mit Händen
und Füßen die Wand

Arme und Beine dabei
gebeugt federnd
einsetzen!

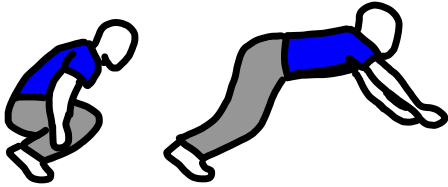
weiche Landung in
den Knien
Mit beiden Beinen
landen



Vereinfachung:

Springe zunächst nur mit den Armen an die Wand.

Liegestütz - Fortbewegung



Füße bleiben
stehen, Hände
gehen nach vorne

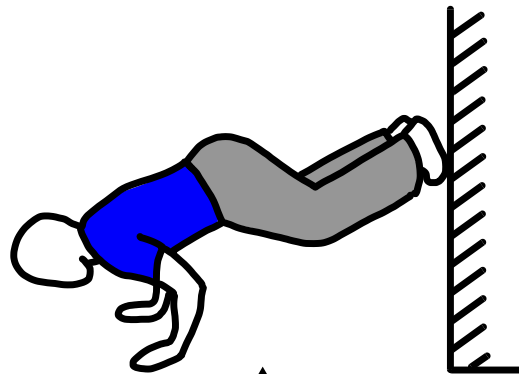
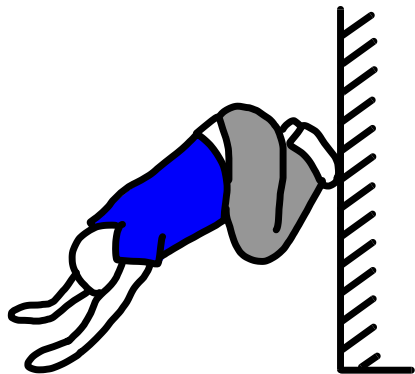


fang den Fall weich
mit leicht gebeugten
Armen ab!



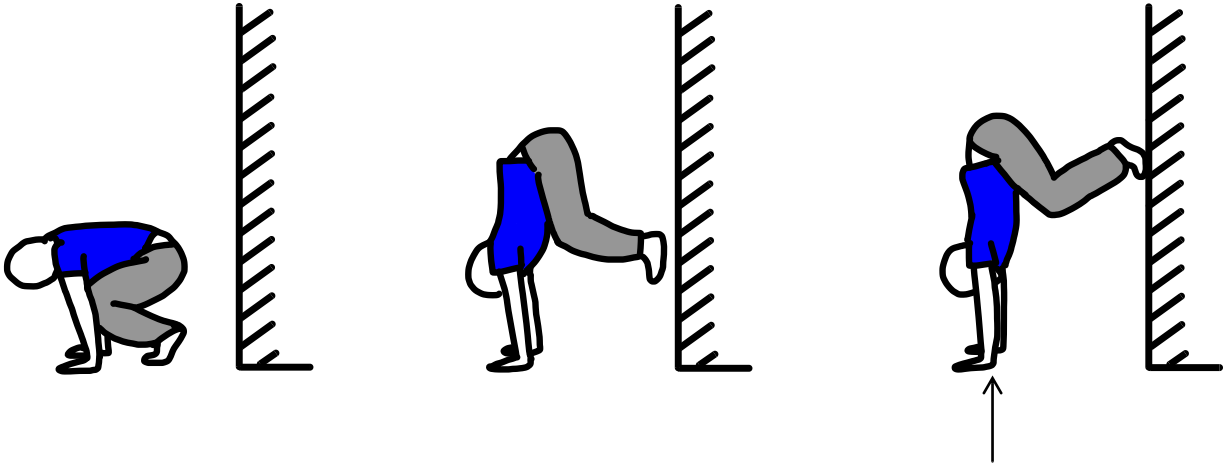
Hände bleiben
stehen, Füße gehen
nach vorne

Von der Wand über die Hände strecken



↑
Strecke die Beine nur
so weit, wie du dir
zutraust

Gegen die Wand hocken



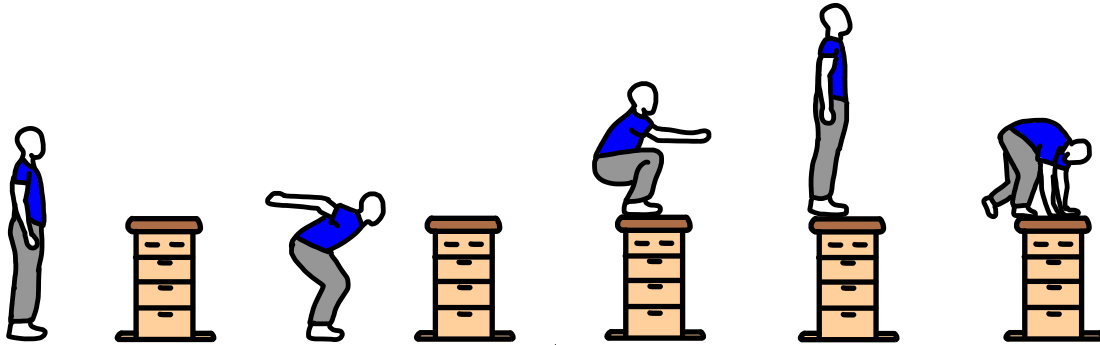
versuche die Schultern
vollständig zu strecken



Veränderung der Schwierigkeit:

Je geringer der Abstand der Hände zur Wand, desto schwieriger wird die Übung. Starte also mit relativ weitem Abstand und nähere dich dann immer mehr der Wand an.

Aufhocken



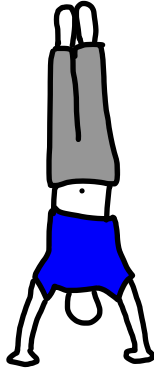
versuche ohne
Handaufsatz
aufzuspringen



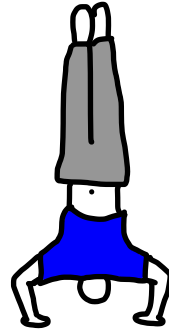
Veränderung der Schwierigkeit:

Die Übung wird einfacher, wenn du die Hände auf dem Kasten aufsetzt.
Zudem kannst du die Höhe des Kastens ändern.

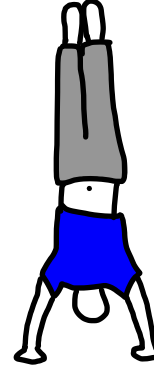
Handstanddrücken an der Wand



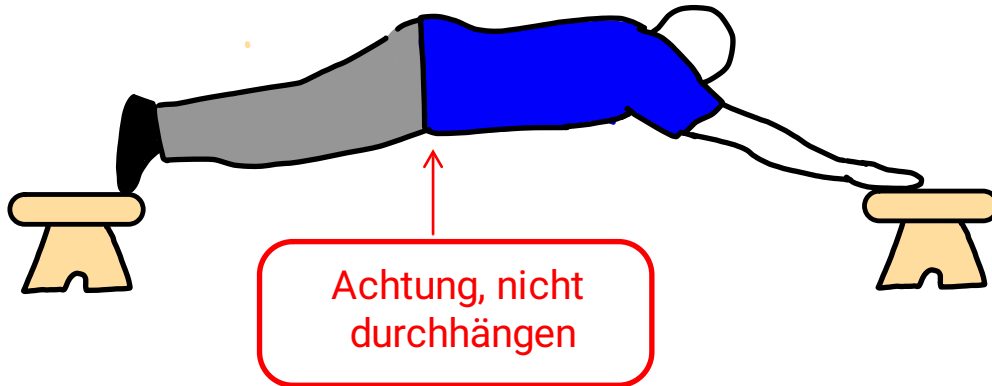
setze die Hände relativ
breit auf (breiter als
schulterbreit)



gehe so tief wie
möglich, aber nur so
weit, dass du nicht
zusammenbrichst



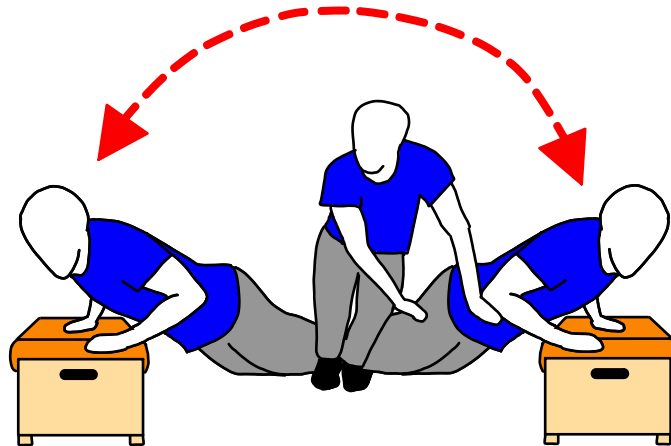
Planke



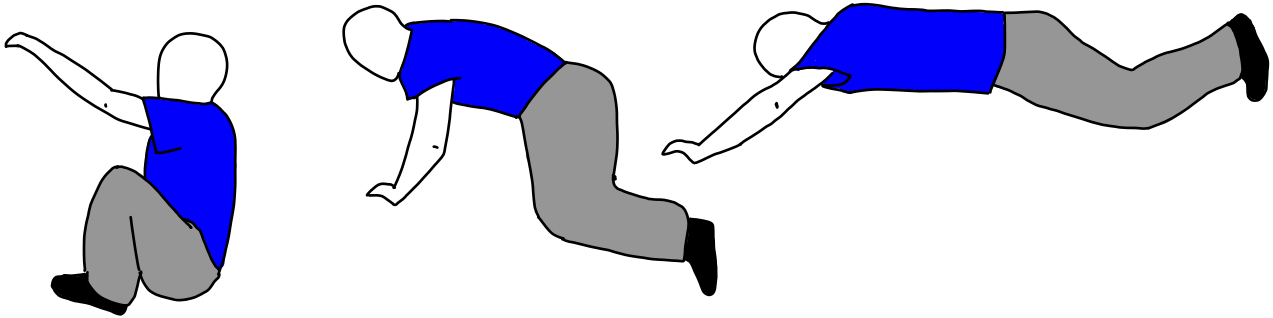
Veränderung der Schwierigkeit:

Je näher du den Abstand zwischen den Bänken wählst, desto einfacher ist die Übung..

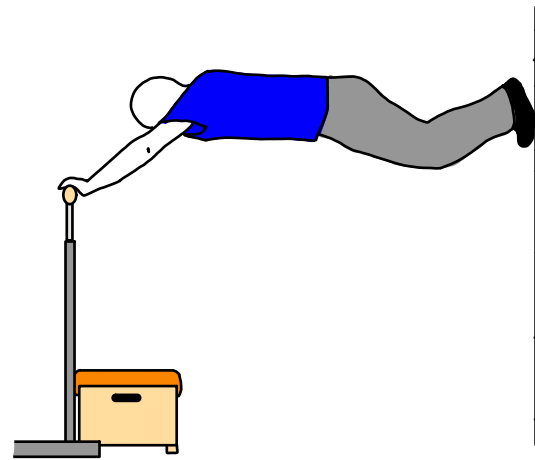
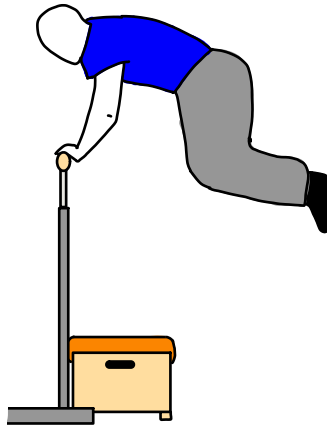
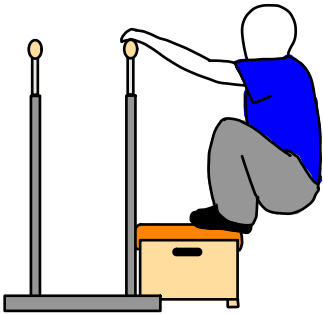
Liegestützwechsel



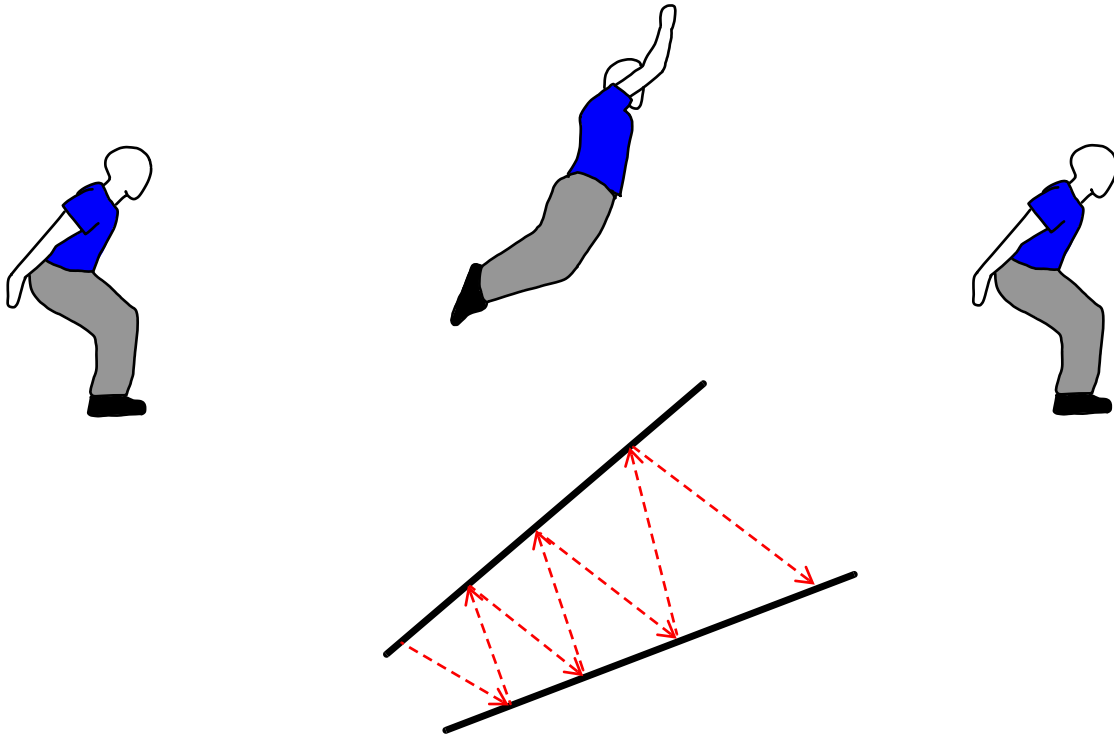
Liegestützwechsel



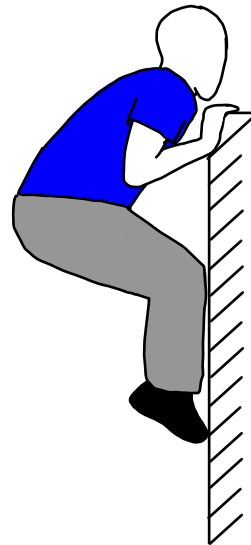
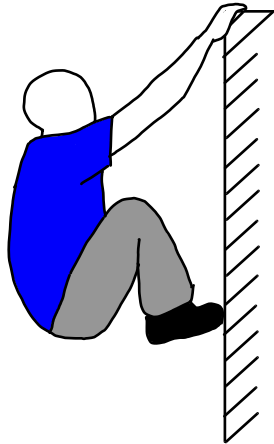
Sprung in die Planke



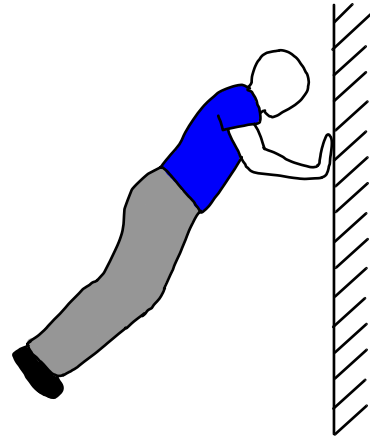
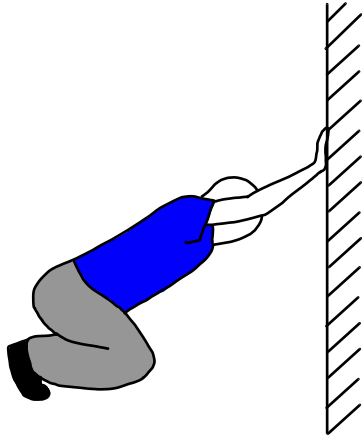
Sprung über den größer werdenden Graben



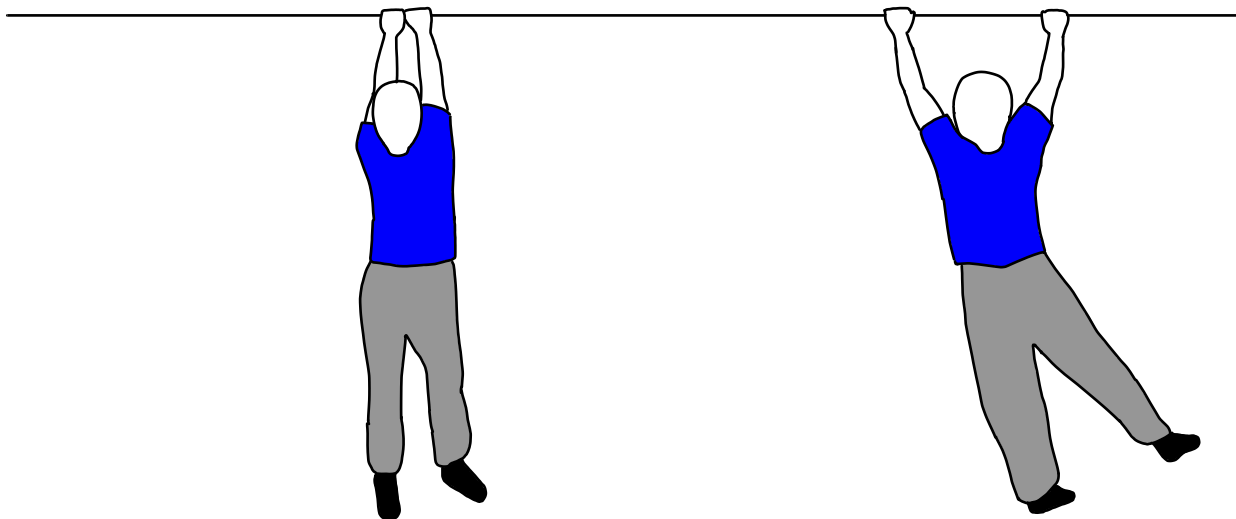
Wandklimmzüge



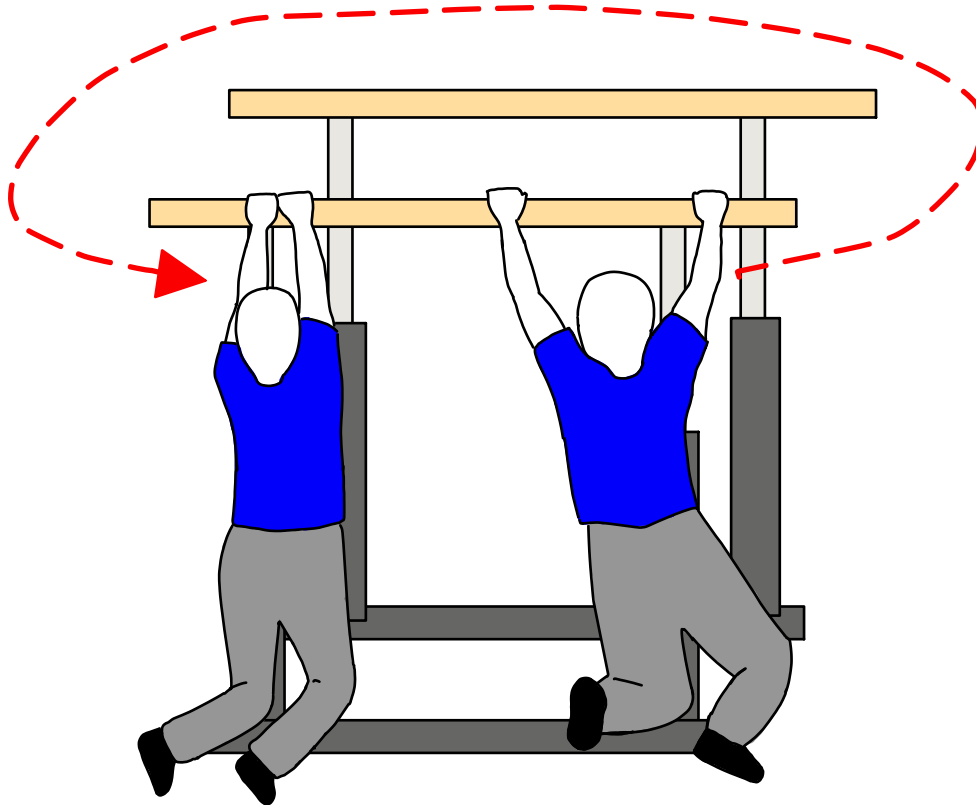
Wandschieber

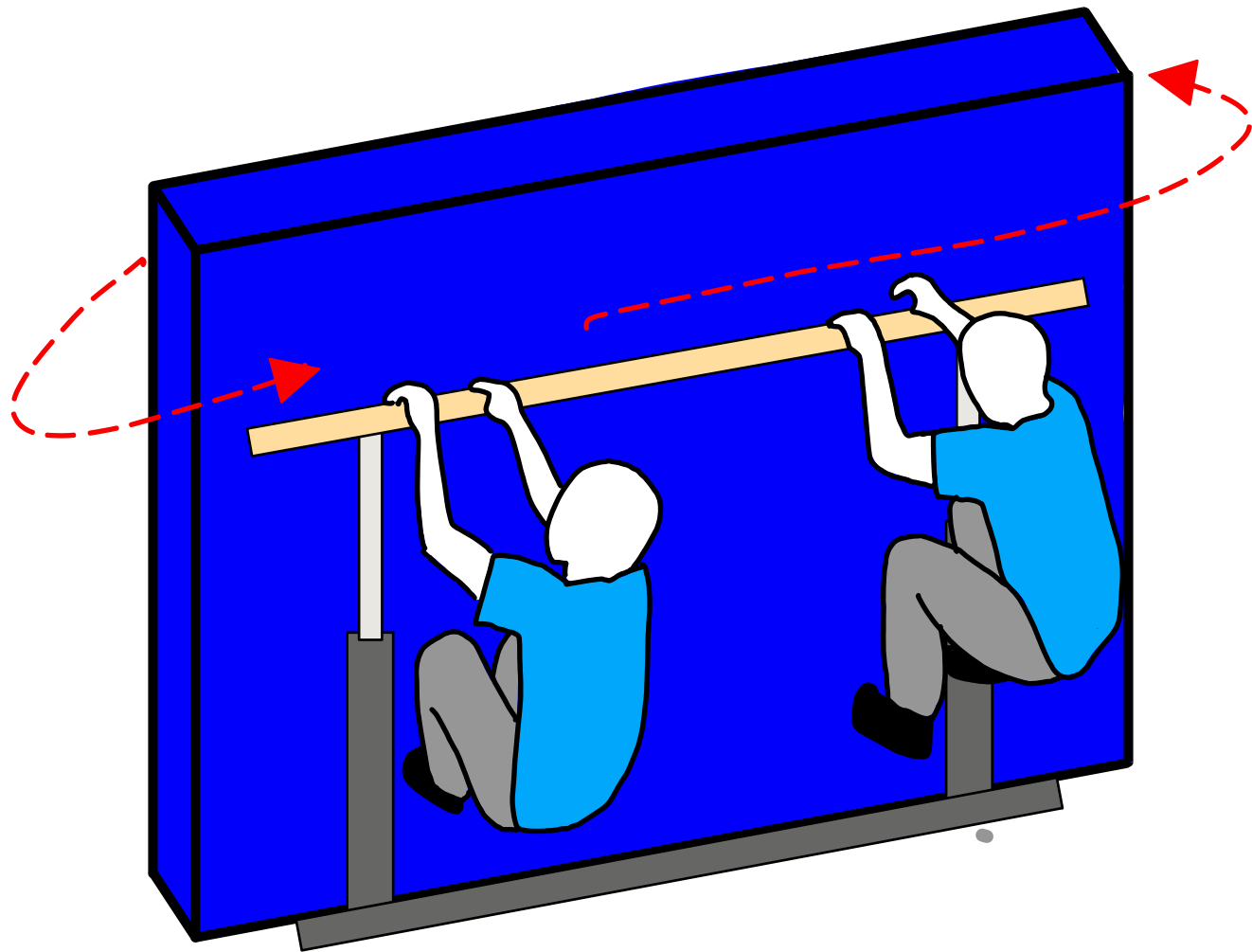


Hangeln



Um den Barren herum hangeln

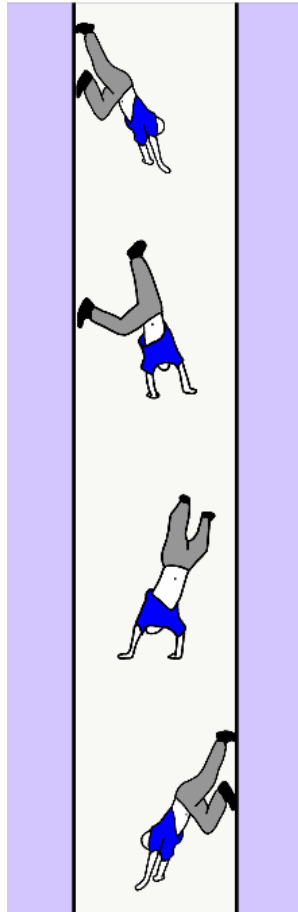




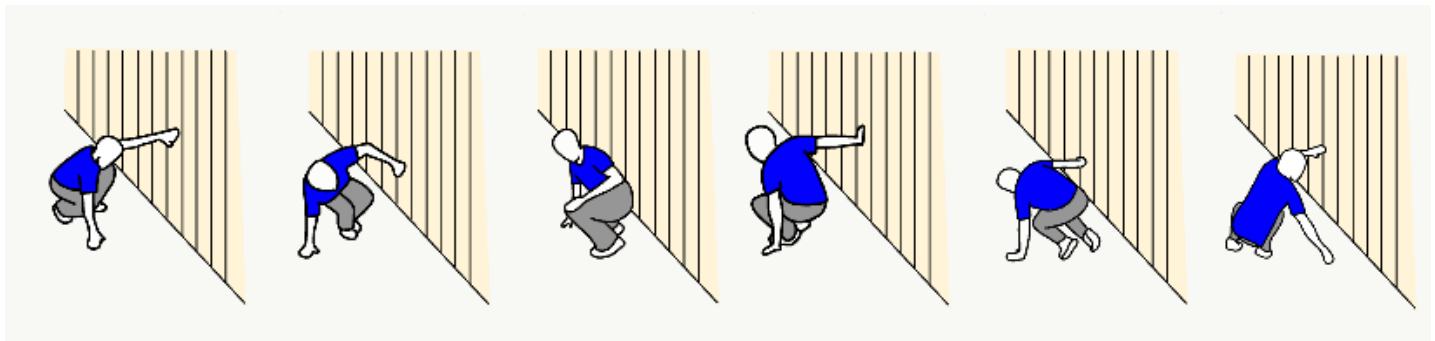
Um den Barren herum hangeln



Von Wand zu Wand



Wanddrehung



Spinnenlauf an der Wand

