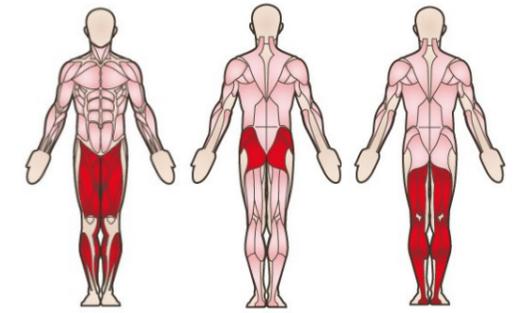


Auf einen Gegenstand steigen



**Unterkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur**

Aufrechter schulterbreiter Stand vor dem Gegenstand, zuerst mit dem einen, dann mit dem anderen Bein auf den am Boden liegenden Gegenstand (z.B. Pneu) und wieder runter in die Ausgangsposition steigen (Treppensteigen). Startseite/-bein auch wechseln.

Achtung: Oberkörper aufrecht halten.

Variante: Abwechselnd mit dem li/re Fuss voran (koordinativ anspruchsvoller).



Progressiver Ausdauerlauf indoor: 8:30 - 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: 10:30 – 16:00 Min.

Vereinfachung

- Niedrigeres Element wählen;
- tiefere Kadenz.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 8:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: - 10:30 Min.

Erschwerung

- höhere Kadenz;
- Zusatzgewicht (an den Füßen);
- auf dem Gegenstand stehend beidbeiniger Absprung in die Höhe.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

**Postenmaterial pro Tn: 1 Pneu 10DM (2 Tn möglich)
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Pneu DURO/Helm, 1 Gewichtsweste/2 Gewichtsmanschetten**