

Climb Up

1. Gehe an die Längsseite eines Kastens.
 - a) Greife oben auf die Kante des Kastens. Entweder von vorne oder über die Seite.
 - b) Hänge dich an den Kasten mit langen Armen.
 - c) Die Füße kannst du entweder an den Kasten stellen oder in die Lücken an der Seite setzen.
2. Teste aus, wie hoch du dich ziehen kannst – vielleicht kannst du schon auf den Kasten drauf schauen?
3. Springe in den Stütz auf dem Kasten.
 - a) Teste, wie weit du dich runterlassen kannst und ob du dich gut hochdrücken kannst.
 - b) Versuche, dich so weit runterzulassen, dass du mit dem Hintern zuerst auf den Boden kommst, ohne dabei die Füße auf den Boden zu setzen.
4. Der Übergang zwischen hochziehen und hochdrücken ist gar nicht so einfach. Übe das Umsetzen der Hände, bis du es draufhast.
5. Gehe an die lange Seite des Kastens, um das Aufsetzen der Füße zu üben:
 - a) Drücke dich mit einem Fuß ab, das andere Bein schwingt nach hinten oben. Fange dich sanft wieder ab. Übe das mit beiden Füßen.
 - b) Bringe deine Hüfte möglichst weit weg und hoch und setze einen Fuß neben den Händen auf. Versuche auch mal, einen Fuß zwischen die Hände aufzusetzen.
 - c) Dann kannst du aufstehen.