

Armsprung

1. Häng dich an die Leiter/Sprossenwand und teste, ob du dort gut hängen kannst. Teste ob du mit den Füßen sicher an der Wand stehst.
2. Springe gegen die freie Wand. Springe mit beiden Beinen gleichzeitig dagegen – gerne in Schrittstellung. Probiere es ruhig mit Händen, aber vor allem auch ohne!
3. Gehe wieder an die Leiter / Sprossenwand und springe mit deinen Beinen zuerst gegen die Wand.
4. Die Arme greifen danach oder gleichzeitig.

Tipp: Wenn die Füße zu niedrig sind, könnt ihr abrutschen, wenn sie zu hoch sind, wird es schwerer, euch festzuhalten.