

CLIMB UP

HOCH & DAGEGEN



PHASE 1

- Die Füße stehen an der Kastenwand.
- Die Hände greifen oben auf dem Kasten.
- Ziehe dich möglichst nah am Kasten nach oben.
- Die Füße und Beine unterstützen dich dabei.
- Bringe deinen Kopf über die Oberfläche des Kastens (Kinn schiebt vor).

PHASE 2

- Setze deine Hände um, sodass sie komplett auf der Oberfläche sind.
- Drücke dich hoch in den Stütz, dabei geht dein Oberkörper immer weiter nach vornr über die Stützfläche.

PHASE 3

- Drücke dich mit einem Fuß ab und bringe deine Hüfte weg vom und möglichst hoch über den Kasten.
- Ziehe das Knie des Schwungbeins an.
- Setze den Fuß möglichst zwischen die Arme.
- Löse die Hände und richte dich auf.



CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

Tipp:

Am Kasten kannst du die Lücken an der Kastenwand nutzen, um mit den Füßen dort rein zu steigen. Wenn du es ein wenig schwieriger machen willst, nutze nur die glatte Wand.