

Wallrun

1. Nimm mit den Armen Schwung und spring hoch:
 - a) Setze deinen Fuß ungefähr auf Hüfthöhe an der Wand auf.
 - b) Nimm mit den Armen Schwung und spring hoch.
2. Steigere langsam deine Geschwindigkeit und deine Schrittzahl.
3. Wenn du hoch genug kommst, um oben auf die Wand/das Hindernis zu greifen, halte dich mit einer oder beiden Händen fest.
4. Lasse dich dann vorsichtig wieder droppen und lande dabei weich in den Knien.

Tic Tac

(Voraussetzung: *Wallrun*)

1. Laufe schräg auf die Wand zu.
2. Stoße dich mit einem Fuß schräg von der Wand ab und lande dann auf dem Kasten / springe über den Kasten.
3. Probiere es mit zwei Schritten an der Wand aus.

180 (one-eighty)

(Voraussetzung: *Wallrun*)

1. Laufe wie beim *Wallrun* gerade auf die Wand zu.
2. Springe gegen die Wand und springe von der Wand in die gleiche Richtung zurück, aus der ihr gekommen seid.
3. Lande weich in den Knien.
4. Probiere es mit zwei Schritten an der Wand aus.