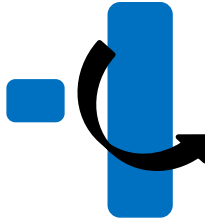


Hindernisparcours

1. Quierferd (1,10 m) mit Sprungbrett

Start



3. Stufenbarren (1,20 m bzw. 1,90 m)



2. Parallelbarren (1,40 m) rechts



oder links

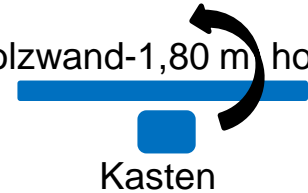
4. Matten



5. LKW-Reifen
(Ø ca.1 m, ca. 65 kg)



6. Holzwand-1,80 m hoch



Kasten

Ablauf:

1. Quierferd überwinden (Flanke, Hocke oder Grätsche)
2. Am Parallelbarren in den Stütz kommen und einmalig nach beliebiger Seite auskehren
3. Überwinden des unteren Holms am Stufenbarren (am oberen Holm nur die Hände, am unteren nur die Füße benutzen)
4. Vorwärtsrolle, Rückwärtsrolle
5. Liegenden LKW-Reifen zweimal um 180 Grad kippen (von einer Seite auf die andere und zurück)
6. Überwinden der Hinderniswand