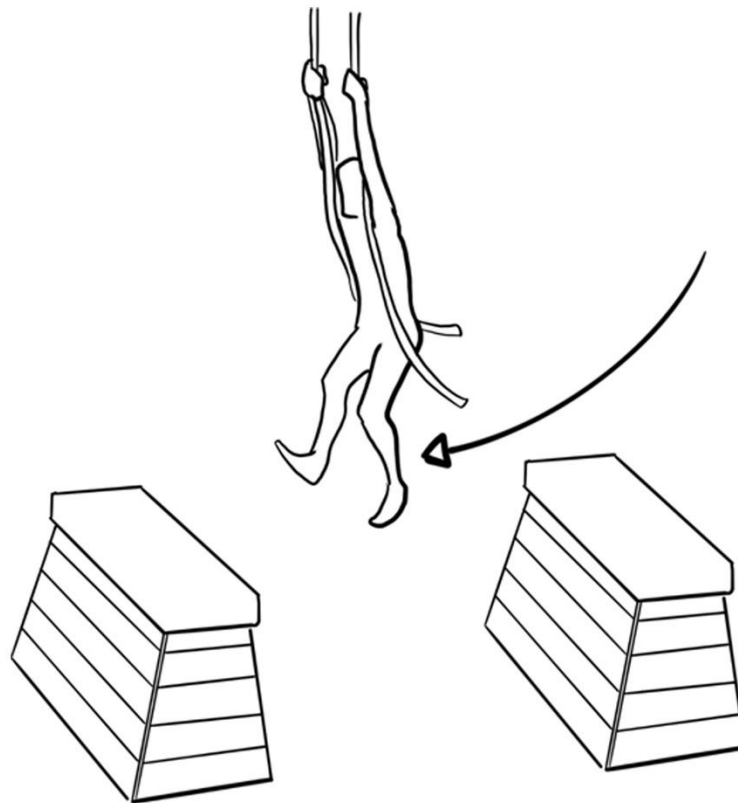




Von Kasten zu Kasten schwingen

Kräftigung an den Seilen



ÜBUNGSABLAUF

1. Von Kasten zu Kasten vorwärts und rückwärts schwingen

MATERIAL

- 2 Seile
- 2 Kästen
- Matten zum absichern