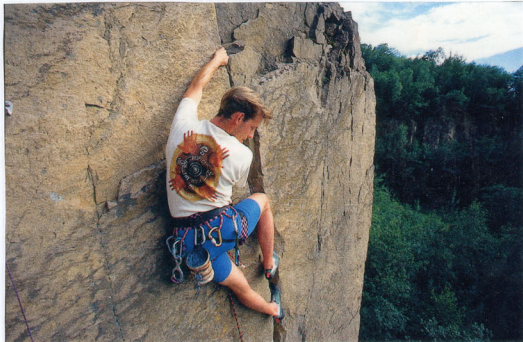
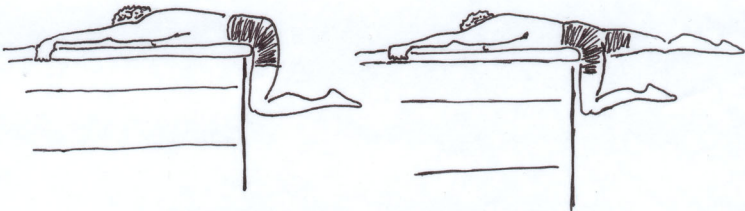


Station: Den Tritt erfüllen

Du bist in einer schwierigen Situation am Berg und musst den nächsten Tritt erfüllen ohne nach hinten zu sehen.



Ausgangsposition: Du liegst bäuchlings auf dem Kasten, dein Kopf befindet sich mit der Stirn auf dem Kasten, die Oberschenkel sind gegen den Kasten gelegt, die Unterschenkel zeigen im rechten Winkel nach hinten.

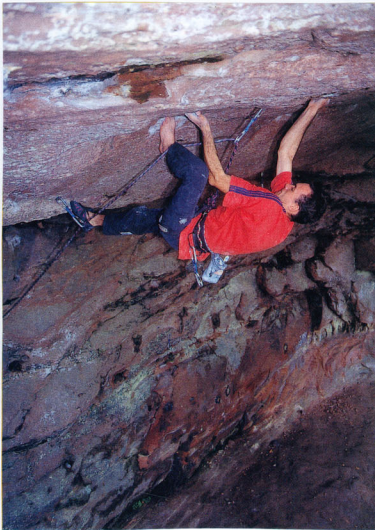


Bewegung: Beinstrecken

- Die Beine abwechselnd bis zur Seilberührung nach hinten strecken, dabei jeweils mit dem anderen Oberschenkel gegen den Kasten drücken.
- Nicht über die Waagrechte hinaus gehen!!
- Der Kopf bleibt unten!!

Station: Karabiner einklinken

Du befindest dich an einem Überhang. Um gesichert zu sein musst du den Karabiner einklinken.



Ausgangsposition:
Rückenlage.
Unterschenkel liegen auf dem Kasten, so dass Hüft- und Kniewinkel ca. 90° betragen, Arme befinden sich neben dem Körper auf dem Boden.



Bewegung: Aufrollen des Oberkörpers zur Kastenseite

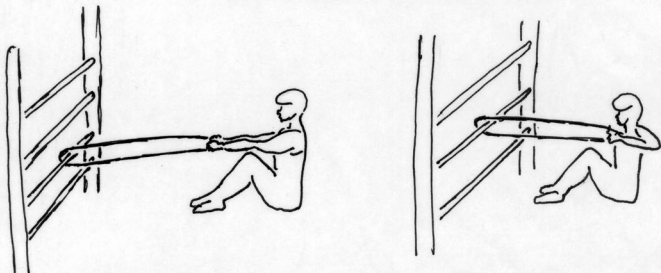
- Das Becken bleibt am Boden!!
- Versuche jeweils einen Karabiner zu berühren.
- Rolle langsam ab. Nicht den Kopf ablegen. Kinn auf die Brust!!
- Beim Aufrollen ausatmen – beim Abrollen einatmen!

Station: Notsituation

Dein Partner ist ausgerutscht und hängt nun im Seil. Du musst ihn herauf ziehen.



Ausgangsposition: Sitz am Boden, Füße aufgestellt, Arme nach vorne gestreckt, Zugseil unter leichter Spannung.

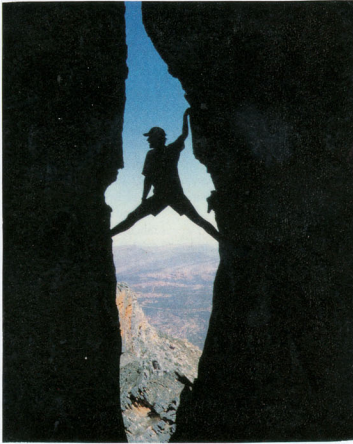


Bewegung: Armziehen

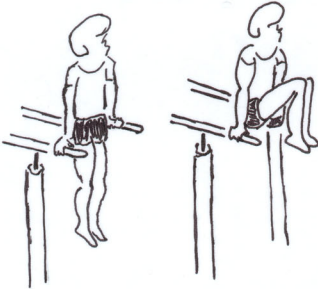
- Arme waagrecht auf Brusthöhe zum Körper ziehen, langsam nachlassen.
- Der Rücken bleibt gerade!!
- Beim Ziehen ausatmen – beim Nachlassen einatmen!
- Vor dem Hütchen ist es leichter, dahinter schwerer.

Station: Kaminklettern

Jetzt wird's schwierig: du kletterst in einem engen Kamin nach oben.



Ausgangsposition: Stütz am Barren.



ENGER KAMIN

Bewegung: Anhocken beider Beine

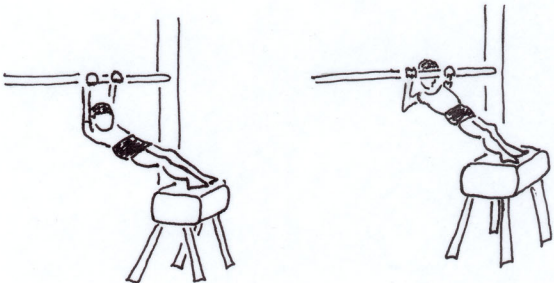
- Bei fixiertem Rumpf die Beine bis zur Seilberührung anhocken und langsam wieder absenken.
- Der Rücken bleibt gerade.
- Beim Anhocken ausatmen – beim Absenken einatmen!

Station: Dachklettern

Du kletterst an einem Überhang, dem sogenannten "Dach" entlang.



Ausgangsposition: Halte dich mit den Händen am Reck fest, deine Füße stehen auf dem Bock.



Bewegung: Klimmziehen im Liegehang

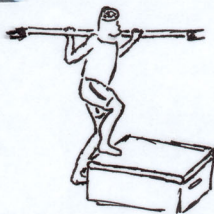
- Ziehe dich mit einem Klimmzug an die Stange und lasse dich langsam wieder ab.
- Beim Hochziehen ausatmen – beim Ablassen einatmen!

Station: Kombiniertes Gelände

Um zum Gipfel zu kommen, musst du einen vereisten Felsen überqueren.



Ausgangsposition:
Die Reckstange als zusätzliche Last auf die Schulter nehmen. Stelle dich mit geradem Rücken vor das Kastenoberteil.



Bewegung: Abwechselnd auf den Kasten auf- und wieder absteigen

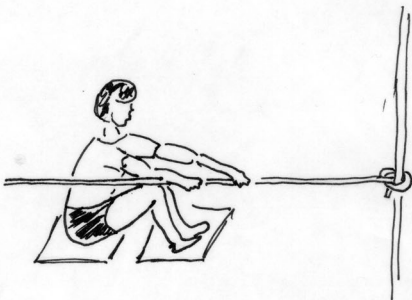
- Abwechselnd auf den Kasten vorwärts auf- und rückwärts absteigen.
- Abwechselnd mit dem rechten und dem linken Bein beginnen.

Station: Hochziehen

Du bist abgerutscht, hängst im Seil und musst dich wieder hochziehen.



**Ausgangsposition: Sitz auf zwei Teppichfliesen.
Griff am Seil.**



Bewegung: Im Sitz an die Stange ziehen

- Ziehe dich langsam an die Sprossenwand und laufe an deine Ausgangsposition zurück.
- Atme gleichmäßig!

