

Wand-Eckenlauf

(Tic Tac Variation)

Laufen an der Wand in der Hallenecke mit einarmiger Stützaktion

Material

1 Wandecke, 1 Bock

Aufbau

Bock in die Ecke einer Wand stellen.
Der Abstand ist abhängig von der Körpergröße.

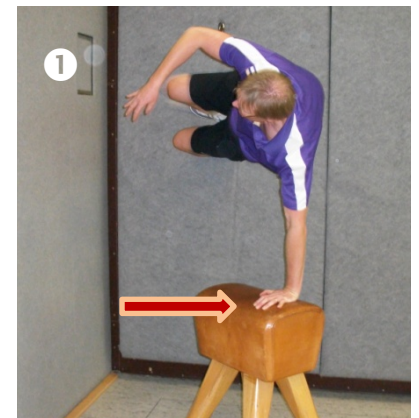
Auf eine stabile Position des Bocks achten.

Bewegungsbeschreibung

- (1) Schräg anlaufen und mit dem wandfernen Bein, bzw. vom Bein nah am Bock, abspringen.
- (2) Das Schwungbein an der Seitenwand aufsetzen. Gleichzeitig innere Hand auf dem Bock aufsetzen.

Wichtig:

- ➔ Die Stützhand in die Bewegungsrichtung 90-Grad **auswärts drehen!**
s. Foto 1
- ➔ **Stützarm durchstrecken!**



- (3) Das Sprungbein nachziehen und einen zweiten Schritt gegen die Stirnwand ausführen.
- (4) Oberkörper in Richtung Landeposition drehen und ein- oder beidbeinig landen (s. Foto 2).



Variationen

- 🔴 Schwerer:
 - Über eine mit Kreide eingezeichnete Höhenmarkierung an der Wand „laufen“.
 - Mehrere Schritte an den Wänden ausführen.
 - Bewegungsrichtung ändern („schwacher“ Arm stützt).

Hilfestellung

Keine