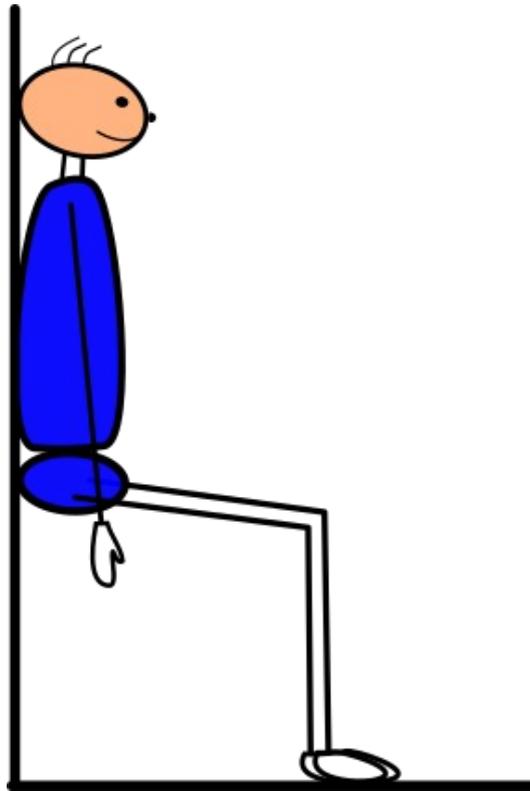


Wandsitzen



Material: Feste Wand

Aufgabe:

- Ausgangsposition: Rücken wird an die Wand gelehnt (Schulterblätter und kompletter Rücken halten Kontakt)
- Die Füße werden eine Oberschenkellänge entfernt von der Wand aufgestellt (Ober- und Unterschenkel bilden einen Winkel von ca. 90°)

Zeit: Wer hält am längsten durch?