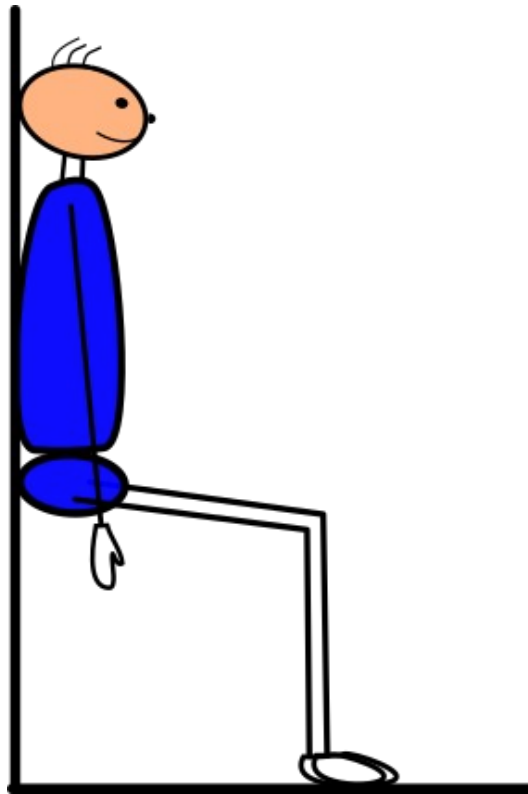


# Wandsitzen



**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.  $90^\circ$ )

**Zeit:** Wer hält am längsten durch?