

Hinder Lådan

2



Hinder 2 - Lådan

- Passera hindret med hjälp av repen.

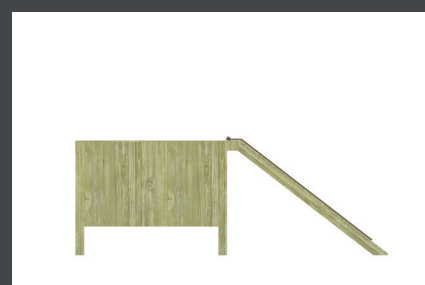
Teknik - så här använder du hindret

Spring mot väggen och greppa tag i repet. Dra dig upp med armarna och hjälp till med benen genom att trycka ifrån. Hoppa sedan ned eller vänd dig om med magen mot väggen och "släpp ner" kroppen. Ta sats för att hoppa upp på nästa vägg. Använd överkroppen för att trycka dig upp och kasta sedan över benen och hoppa ned.

Hjälpmedel: Använd klossarna vid repväggen för att få ett bättre fäste då du ska trycka ifrån med benen. Känns väggen för tung att klättra över - välj då att börja på lådan istället för på marken.

Säkerhet

All användning av banan sker på egen risk.
Tänk på halkrisken när det är fuktigt ute.



Har du synpunkter eller idéer?

Kontakta kommunen på telefon: 0910-73 50 00
eller via skelleftea.se/kontakt



**Skellefteå
kommun**