

# *FITNESS PARCOURS*

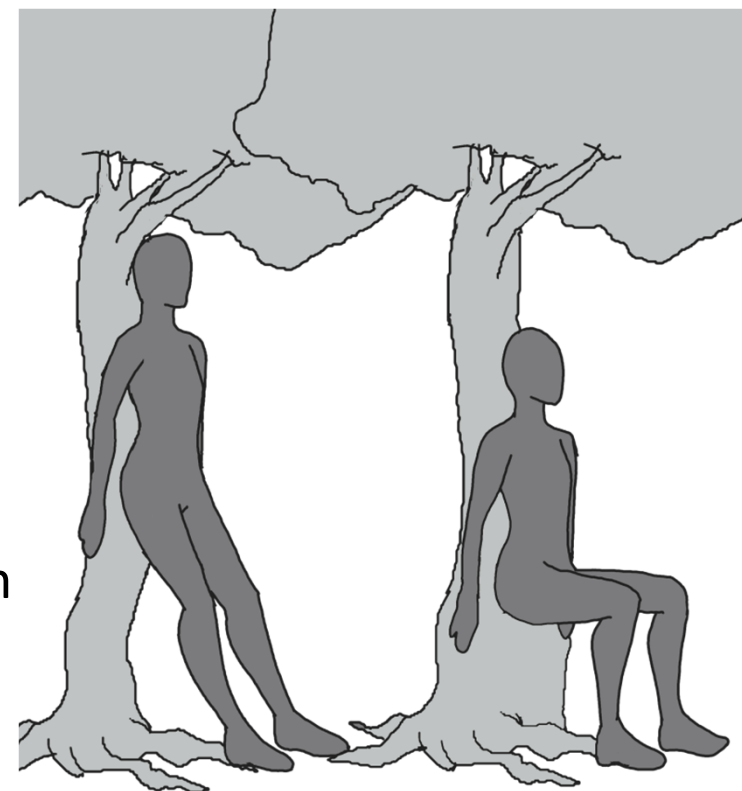
## Übung: Wall Squat

### Ausgangsposition

- Ungefähr mit einem Schritt Entfernung mit dem Rücken gegen einem Baum lehnen
- Die Füße stehen hüftbreit nebeneinander

### Endposition

- Mit dem Rücken an dem Baum gelehnt eine sitzende Position einnehmen, bei der sich die Oberschenkel in der Waagrechten und die Knie im rechten Winkel befinden
- Position 20/40 Sek. halten



**Einsteiger: 20 Sek.**

**Fortgeschrittene: 45 Sek.**