

- ① mit Kniebeugen hinauf die Treppe hinauf
→ über den Weg hüpfen
- ② über die Bank auf einem Bein rückwärts hüpfen (Kinder gehen) → den Pflastersteinen folgen
- ③ die Bank auf der Lehne sitzend überqueren → den Pflastersteinen folgen
- ④ von Pflastersteinen auf Bank steigen ohne Bodenberührung - dann die Bank mit Pendelsprünge überqueren
- ⑤ Treppe hinunter jagen - rauf durch das Geländer steigen (3x!)
- ⑥ den Hang im Vierfüßlerstand Kopf voraus hinunter
- ⑦ 3-5 Parzettel bäume bis zur Mauer
- ⑧ im Slalom durch die Bäume
- ⑨ Sprint zurück zur Treppe

