

4.2 Besteigen der Leitern

Tragbare Leitern sollen möglichst gleichmäßig und schwingungsfrei im Passgang oder im Kreuzgang bestiegen werden. Der Körper der steigenden Einsatzkraft ist dabei möglichst nah an der Leiter zu bewegen und die Knie seitlich an den Holmen vorbeizuführen. Die Hände umfassen die Sprossen im Klammergriff, das heißt, die Finger umfassen die Sprosse von oben und die Daumen liegen unter der Sprosse.

- **Passgang:** Der Fuß und die Hand auf der einen Körperseite ruhen gleichzeitig auf den Sprossen – der Fuß und die Hand auf der anderen Körperseite sind gleichzeitig in Bewegung.
- **Kreuzgang:** Ein Fuß und die gegenüberliegende Hand ruhen gleichzeitig auf den Sprossen – die andere Hand und der gegenüberliegende Fuß sind gleichzeitig in Bewegung



Abbildung 15: Passgang
(Quelle: Kemper)



Abbildung 16: Kreuzgang
(Quelle: Kemper)