

Crane Jump

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Ein erhöhtes Hindernis (Mauer o.ä.)

Material:

- 1 kleine Mauer/
erhöhtes Hindernis

Übung:



Kurzer Anlauf zum Hindernis, einbeiniger Absprung aus dem Lauf, Landung mit dem anderen Fuss auf dem Hindernis (Schrittsprung).