

Sprung zum Hang I

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Eine Weichmatte mit Springseilen aufgestellt an der Sprossenwand festbinden, eine zweite Weichmatte davor auf den Boden legen.

Material:

- 2 Weichmatten (klein)
- 1 Sprossenwand
- 2 Springseile

Übung:



Gerader Anlauf zur Sprossenwand, frontaler Absprung aus frei wählbarer Distanz, um den Aufprall abzdämpfen treffen zuerst die Füße auf der an der Wand befestigten Weichmatte auf, danach sofort mit den Händen an der Sprossenwand festhalten.