

Posten-Nr.

Katzensprung I

Postenaufbau:

Zwei Schwedenkasten mit einer Distanz von ca. 50cm nebeneinander aufstellen, dahinter eine grosse Weichmatte legen, zwischen den Schwedenkasten allenfalls ein Elastik / Gummiband spannen.

Material:

- 2 Schwedenkasten
- 1 Weichmatte (gross)
- 1 Elastik / Gummiband

Übung:



Gerader Anlauf, frontaler Absprung, mit den Händen auf den beiden Schwedenkasten abstützen, Beine zwischen den Armen hindurchführen.