

Katzensprung II

Posten-Nr.

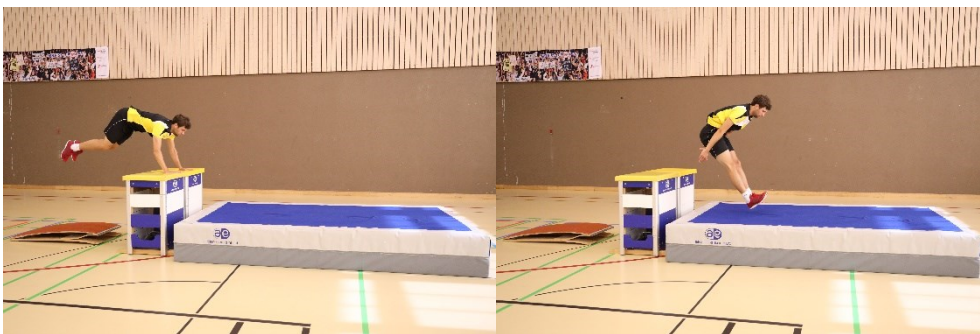
Postenaufbau:

Schwedenkasten zwischen einem Reuterbrett und einer grossen Weichmatte aufstellen.

Material:

- 1 Schwedenkasten
- 1 Weichmatte (gross)
- 1 Reuterbrett

Übung:



Gerader Anlauf, beidbeiniger Absprung ab dem Reuterbrett, mit beiden Händen auf dem Schwedenkasten abstützen, Beine zwischen den Armen hindurchführen zur Landung auf der Weichmatte.

Variante: Landung mit beiden Füßen zwischen den Händen auf dem Schwedenkasten, direkter Absprung zum Stand auf der Weichmatte.