

Pop Vault

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Die Elemente von zwei Schwedenkasten aufeinanderstapeln, eine Weichmatte mittels Springseil an der Stirnseite befestigen.

Material:

- 2 Schwedenkasten
- 2 Weichmatten (klein)
- 2 Springseile

Übung:



Frontaler Anlauf zur Stirnseite des Schwedenkastens, einbeiniger Absprung, mit dem anderen Bein an der Matte nach oben abstossen, gleichzeitig den Körper mit den Händen auf dem Schwedenkastenoberteil nach oben drücken zum Stand auf dem Schwedenkasten.