

Präzisions- sprung II

Posten-Nr.

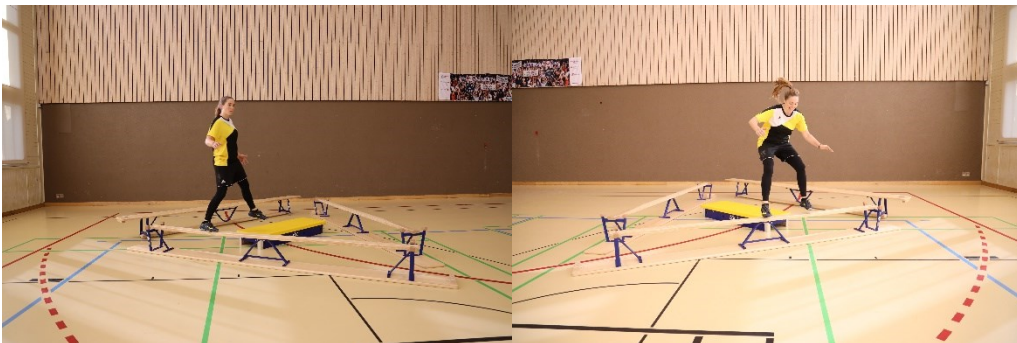
Postenaufbau:

Langbänke mit der schmalen Seite nach oben in einem Dreieck aufstellen, ein Schwedenkastenoberteil in der Mitte platzieren.

Material:

- 3 Langbänke
- 1 Schwedenkastenoberteil

Übung:



Diverse Sprünge von den Langbänken auf das Schwedenkastenoberteil und umgekehrt ausführen.

Varianten:

- Distanzen verändern;
- Sprünge mit 180 Grad Drehung.