

Katzensprung

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Ein Tisch (ca. Grösse eines Tischtennistisches).

Material:

- 1 Tisch

Übung:



Gerader Anlauf, frontaler Absprung mit anschliessendem Hocksprung und kurzer Stützphase mit beiden Händen über das Hindernis.

Varianten:

- Einbeiniger oder beidbeiniger Absprung;
- kürzeres oder längeres Hindernis.