

Lazy Vault

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Hindernis zum Überspringen (Mauer oder Stange/Zaun).

Material:

- 1 Mauer oder Stange/Zaun

Übung:



Anlauf in einem 45 Grad Winkel zum Hindernis und einbeiniger Absprung mit dem vom Hindernis abgewandten Bein. Die zum Hindernis zugewandte Hand stützt sich ab, das Schwungbein wird gerade nach oben über das Hindernis geführt und das Sprungbein folgt dessen Bewegung. Abstoßen mit beiden Händen vom Hindernis zur Landung im aufrechten Stand hinter dem Hindernis.