

Posten-Nr.

Lazy Vault I

Postenaufbau:

Hinter einen Schwedenkasten zwei Weichmatten platzieren.

Material:

- 1 Schwedenkasten
- 2 Weichmatten (klein)

Übung:



Anlauf in einem 45 Grad Winkel zum Schwedenkasten, einbeiniger Absprung mit dem kastenabgewandten Bein, die kastenzugewandte Hand stützt sich auf dem Schwedenkasten ab, das Schwungbein wird gerade nach oben über den Kasten geführt, das Sprungbein folgt dessen Bewegung, Landung im Sitz auf dem Schwedenkasten, Abstoßen mit beiden Armen zum aufrechten Stand.

Variante: Position der Landung auf dem Schwedenkasten verändern (in der Mitte bzw. an der entfernten Kante).