

Posten-Nr.

# Lazy Vault II

## Postenaufbau:

Hinter einen Schwedenkasten zwei Weichmatten platzieren.

## Material:

- 1 Schwedenkasten
- 2 Weichmatten (klein)
- 1 Reck

## 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, abstossen mit beiden Händen vom Schwedenkasten zur Landung im aufrechten Stand hinter dem Schwedenkasten.

*Variante:* Übungsausführung über eine Reckstange. Zur Absicherung wird an die Reckstange eine Weichmatte angelehnt.