

Sprung zum Hang II

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mittelgrosse Weichmatte mit Springseilen an der Sprossenwand festbinden, vor der Sprossenwand eine kleine Weichmatte und hinter dieser ein Schwedenkasten (2-3 Elemente) platzieren.

Material:

- 1 Weichmatte (klein)
- 1 Weichmatte (mittelgross)
- 1 Schwedenkasten
- 1 Sprossenwand
- 2 Springseile

Übung:



Beidbeiniger Absprung aus dem Stand vom Schwedenkasten, um den Aufprall abzdämpfen treffen zuerst die Füße auf der an der Wand befestigten Weichmatte auf, danach sofort mit den Händen an der Sprossenwand festhalten.

Variante: Die Übung aus der Bewegung mit geradem Anlauf und frontalem einbeinigen Absprung vom Schwedenkasten ausführen.