

Präzisions- sprung III

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Drei umgedrehte Langbänke und ein Schwedenkasten parallel mit einer Distanz von jeweils ca. 50-150cm zueinander platzieren, dazwischen kleine Weichmatten legen. Hinter dem Schwedenkasten befindet sich eine grosse Weichmatte.

Material:

- 3 Langbänke
- 1 Schwedenkasten
- 6 Weichmatten (klein)
- 1 Weichmatte (gross)

Übung:



Sprünge von Bank zu Bank und am Ende auf oder über den Schwedenkasten auf die Weichmatte ausführen – die Beine können dabei geschlossen oder offen sein.

Varianten:

- Abstand der Bänke verändern;
- 180 bzw. 360 Grad Drehungen beim Springen von Bank zu Bank;
- die ersten Bank überspringen und direkt auf die zweite springen.