

Wall Jump 360 Grad

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Eine Wand (mit Grasfläche falls möglich).

Material:

- 1 Wand

Übung:



Anlauf in einem 45 Grad Winkel zu Wand, Sprung hoch gegen die Wand, mit einem oder mit beiden Füßen an dieser abstoßen, Drehung und anschliessend sichere, beidbeinige Landung.

Varianten:

- Landung mit Rolle;
- 540 Grad Drehung in der Luft.