

Posten-Nr.

Big Jump

Postenaufbau:

Gemäss Abbildung, die grossen Weichmatten werden an den Barren festgebunden.

Material:

- 1 Langbank
- 2 Barren
- 3 Weichmatten (gross)
- 2 Weichmatten (klein)
- 2 Schwedenkasten
- 4 Springseile

Übung:



Anlauf über die Langbank, Sprung auf/über die weiter entfernte Weichmatte.