

Crane Jump

Posten-Nr.

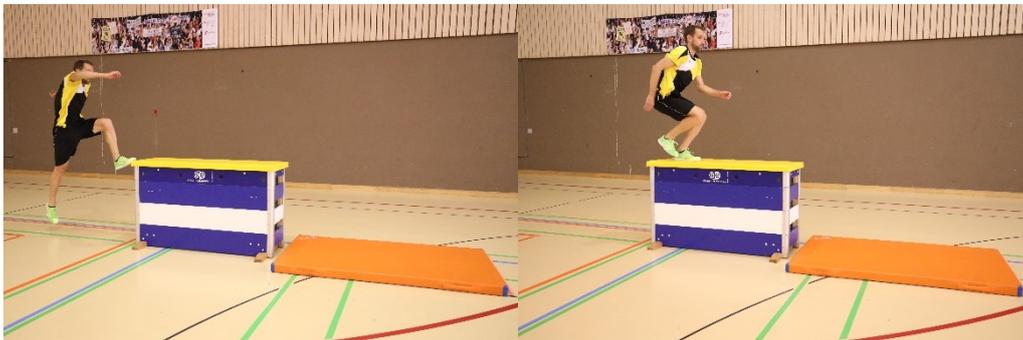
Postenaufbau:

Hinter einen Schwedenkasten eine Weichmatte platzieren.

Material:

- 1 Schwedenkasten
- 1 Weichmatte (klein)

Übung:



Kurzer Anlauf zum Schwedenkasten, einbeiniger Absprung aus dem Lauf, Landung mit dem anderen Fuss auf dem Kasten (Schrittsprung).

Variante: Vor den Schwedenkasten einen kleinen Schwedenkasten stellen (2-3 Elemente) und im Schrittsprung zuerst auf den kleinen und dann auf den grossen Kasten springen.