

Diebsprung I

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Zwei grosse Weichmatten
aufeinander legen.

Material:

- 2 Weichmatten (gross)

Übung:



Gerader Anlauf, frontaler Absprung ca. eine Beinlänge vor zwei aufeinanderliegenden Weichmatten, Beine in der Luft schnell anziehen und in die Waagrechte nach vorne bringen, bei der Landung im Sitz mit beiden Händen kräftig auf die Matte Schlagen.

Variante: Geringere Mattenhöhe (nur 1 Weichmatte).