

Posten-Nr.

Diebsprung II

Postenaufbau:

Zwei Schwedenkasten mit einer Distanz von ca. 50cm nebeneinander aufstellen, dahinter eine grosse Weichmatte legen, zwischen den Schwedenkasten allenfalls ein Elastik / Gummiband spannen.

Material:

- 1 Weichmatte (gross)
- 2 Schwedenkasten
- 1 Elastik / Gummiband

Übung:



Gerader Anlauf, frontaler Absprung ca. eine Beinlänge vor den Hindernissen, Beine schnell anziehen und in die Waagrechte nach vorne bringen, mit beiden Händen kräftig vom Schwedenkasten abdrücken.

Variante: Kastenhöhe variieren.