

Diebsprung III

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Schwedenkasten frei in der Halle aufstellen.

Material:

- 1 Schwedenkasten

Übung:



Gerader Anlauf, frontaler Absprung ca. eine Beinlänge vor dem Schwedenkasten, Beine schnell anziehen und in die Waagrechte nach vorne bringen, mit beiden Händen kräftig vom Kasten abdrücken, nach der Landung direkt weiterlaufen.

Variante: Kastenhöhe variieren.