

Posten-Nr.

Katzensprung III

Postenaufbau:

Hinter einem Schwedenkasten eine kleine Weichmatte platzieren.

Material:

- 1 Schwedenkasten
- 1 Weichmatte (klein)

Übung:



Gerader Anlauf, frontaler Absprung, dabei den Körperschwerpunkt nach vorne führen, mit beiden Händen auf dem Schwedenkasten abstützen, Beine zwischen den Armen hindurchführen zur Landung auf der kleinen Weichmatte.