

Präzisions- sprung I

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Reckstange auf ca. 50cm Höhe befestigen, davor einen Schwedenkasten (2 Elemente inkl. Oberteil) aufstellen, unter die Reckstange eine Weichmatte legen.

Material:

- 1 Weichmatte (gross)
- 1 Reck
- 1 Schwedenkasten

Übung:



Absprung vom Schwedenkastenoberteil auf die Reckstange, auf dieser so lange wie möglich das Gleichgewicht halten.

Varianten:

- Distanz zwischen Schwedenkasten und Reckstange verändern;
- Höhen von Reck und Schwedenkasten verändern;
- Absprung nach Anlauf;
- Sprünge mit 180 oder 360 Grad Drehung.