

# Präzisions- sprung I

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Zwei Erhöhungen (Bsp. Mauern, Treppen, Vorsprünge bei Häusern, etc.) in Sprungweite.

## Material:

- Zwei Erhöhungen

## Übung:



Sprung von der einen Erhöhung zur Anderen. Den Sprung kontrolliert abfangen und das Gleichgewicht halten.

### *Varianten:*

- Distanz zwischen Sprung- und Landeelement vergrößern;
- Höhe der Sprungelemente verändern;
- Absprung nach Anlauf;
- Sprünge mit 180 oder 360 Grad Drehung.