

# Präzisions- sprung II

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Schmale Erhöhung/Kante (Bsp. Mauer) und ein Springseil bereitstellen.

## Material:

- 1 Springseil
- 1 schmale Kante / Erhöhung

## Übung:



Auf einer schmalen Kante/Erhöhung balancieren und Seilspringen.

### *Varianten:*

- Beidbeinig;
- einbeinig;
- vorwärts;
- rückwärts.