

Präzisions- sprung IV

Posten-Nr.

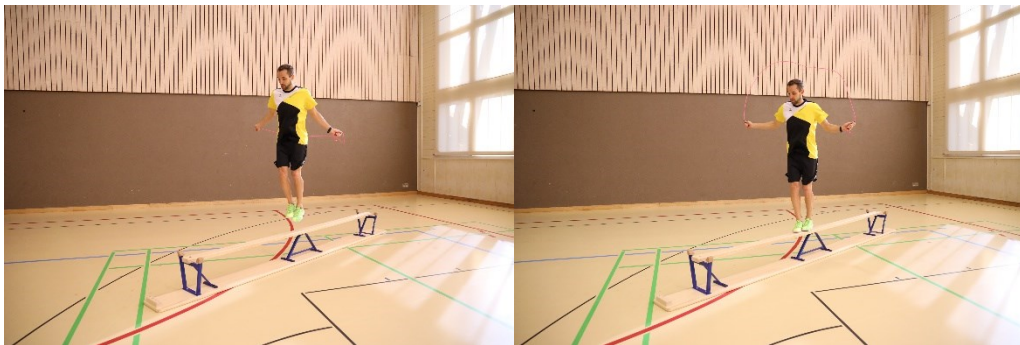
Postenaufbau:

Langbank mit der schmalen Seite nach oben und ein Springseil bereitstellen.

Material:

- 1 Langbank
- 1 Springseil

Übung:



Auf der schmalen Seite einer Langbank balancieren und Seilspringen.

Varianten:

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