

Posten-Nr.

Skispringer

Postenaufbau:

Zwei Langbänke auf einer Seite an der Sprossenwand auf ca. 1.50m Höhe einhängen. Vor den Langbänken eine grosse Weichmatte platzieren.

Material:

- 2 Langbänke
- 1 Sprossenwand
- 2 Teppichreste
- 1 Weichmatte (gross)

Übung:



Stand auf Teppichresten in der Hocke am oberen Ende der Langbänken (je ein Fuss pro Langbank). An der Sprossenwand rücklings festhalten und sich in Hockposition nach unten gleiten lassen. Am Langbankende Absprung in Skispringerposition (gestreckter Körper)

Variante: Neigung des Anlaufs verändern.