

# Spiegelsprung

Posten-Nr.

2x

## Postenaufbau:

In einem Abstand von ca. einem Meter jeweils 4 Reifen in einem Rhombus auslegen (vorne, hinten, links, rechts).

## Material:

Pro 2er Team:

- 8 Reifen

## Übung:



Zwei Teilnehmer stehen sich im Einbeinstand vis-à-vis in einem Reifen gegenüber. Die Fäuste befinden sich auf Kopfhöhe. Ein Teilnehmer gibt die Positionen vor indem er sich mittels einbeinigen Sprüngen zwischen den Reifen verschiebt, der zweite Teilnehmer versucht möglichst schnell den gleichen Abstand wieder herzustellen. Nach einer gewissen Zeit das Sprungbein wechseln.