

Sprung zum Hang III

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mittelgrosse Weichmatte mit Springseilen an der Sprossenwand festbinden, in ca. 150cm Entfernung einen Schwedenkasten (6-7 Elemente inkl. Oberteil) platzieren und befestigen (z.B. mittels Springseilen an einem Barren), an der Vorderseite des Schwedenkastens mit Springseilen eine kleine Weichmatte befestigen.

Material:

- 1 Weichmatte (mittelgross)
- 2 Weichmatten (klein)
- 2 Schwedenkasten
- 6 Springseile
- 1 Sprossenwand

Übung:



Hang an der Sprossenwand mit dem Rücken zum Schwedenkasten. Sprung mit 180 Grad Drehung zum Hang am Schwedenkasten. Um den Aufprall abzdämpfen treffen zuerst die Füße auf der Weichmatte auf, anschliessend mit den Händen auf dem Schwedenkasten aufstützen und auf diesen hochsteigen.