

Wall Jump 360 Grad

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Eine grosse Weichmatte an der Hallenwand platzieren.

Material:

- 1 Weichmatte (gross)
- 1 Wand

Übung:



Anlauf in einem 45 Grad Winkel zu Wand, Sprung hoch gegen die Wand, mit einem oder mit beiden Füßen an dieser abstossen, Drehung über die von der Matte abgewandten Schulter, Landung beidbeinig auf der Matte.

Varianten:

- Landung mit Rolle;
- 540 Grad Drehung in der Luft.