

Pari lankussa ja toinen ryömii alta ja hyppää pukkihyppyn yli

- Toinen pareista menee maahan lankkuasentoon, toinen ryömii hänen alta ja hyppää pukkihyppyn takaisin toiselle puolelle.
- Lankussa jännitä koko vartalo tiukaksi ja kiinnitä erityisesti huomiota keskivartalon aktivoimiseen. Älä päästä selkää notkolle.
- Pukkihyppääjä joustaa jaloilla alastulossa ja varoo hyppäämästä toisen päälle.

