

Großer Katzensprung

3

Aufbau:



Große Matte an der Sprossenwand mit Seilen festbinden. Davor 2 kleine Matten und der Kasten.

Übung:



Beidbeiniger Absprung. Beine und Arme setzen gleichzeitig an der Sprossenwand auf.

Absprung mit 180° Drehung.

Variation:

Abstand des Kastens zur Sprossenwand; SG 3-4