

Präzisionssprünge auf Bänke

1

Aufbau / Übung:



Spring von Bank zu Bank und am Ende auf oder über den Kasten. Beine können geschlossen oder offen sein.

Variation:

- Abstand der Bänke; SG 1-2
- 180 Grad Drehungen beim Springen von Bank zu Bank; SG 2
- 360 Grad Drehungen beim Springen von Bank zu Bank; SG 3