

Variation des Wolfsprunges

Lazy Vault

3

Aufbau:

Ein großer Kasten quer und dahinter eine Matte.

Übung:



Im 45° Winkel anlaufen und in Schrittstellung abspringen. Mit einer Hand (hier rechts) auf dem Kasten abstützen.



Das Bein, welches näher am Kasten ist, wird gestreckt nach oben und dann über den Kasten geschwungen. Das andere Bein wird nachgezogen.