

# Wolfsprung- Speed Vault

3

## Aufbau:

Ein großer Kasten quer hinstellen. Dahinter eine Matte.

## Übung:



Schräger oder frontaler Anlauf und einbeinig abspringen.



Das Schwungbein wird angewinkelt. Mit einer Hand auf dem Kasten abstützen.



Landung in Schrittstellung.