

Übungsreihe für den Hochsprung

3 Langbänke, Matte quer auf die Langbänke, darauf 2 Weichbodenmatten



1. Von einem kleinen Kasten aus mit beiden Beinen rückwärts über die Latte



2. Richtiges Aufkommen auf der Weichbodenmatte



3. Richtiges Anlaufen



Blau: Beschleunigung

Gelb: Gelenk in den Bogen

Rot: Ready for take off

Weiß: Wolke 7