

## Übungsreihe für den Hochsprung

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



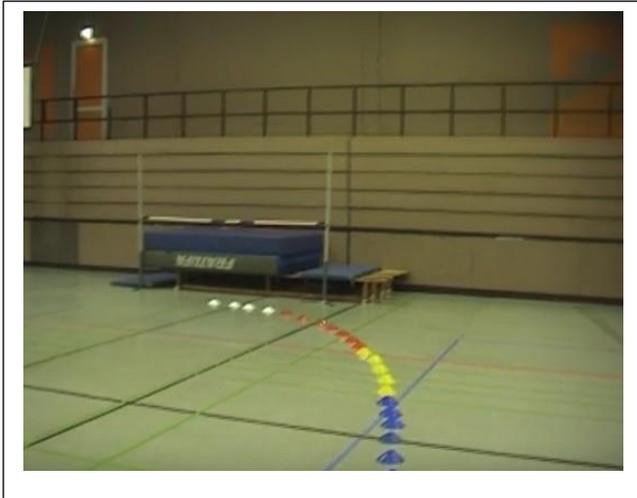
1. Von einem kleinen Kasten aus mit beiden Beinen rückwärts über die Latte



2. Richtiges Aufkommen auf der Weichbodenmatte



### 3. Richtiges Anlaufen



**Blau: Beschleunigung**

**Gelb: Gelenk in den Bogen**

**Rot: Ready for take off**

**Weiß: Wolke 7**