

Vorübungen zum Hochsprung

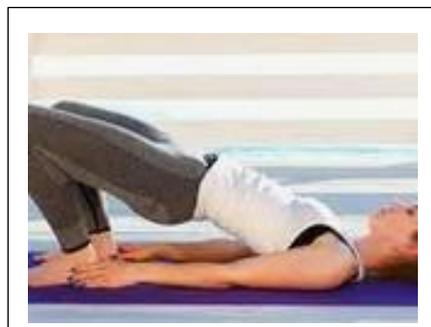
1. Schwungbeinübung an einem Kastenteil



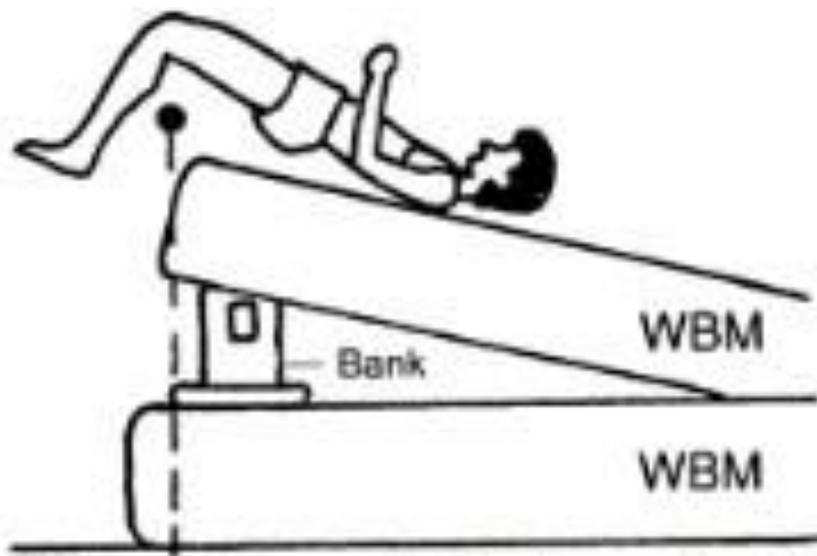
2. Schwungbeinübung an der Kastentreppe



3. Hohlkreuzübung



4. Den Kick erzwingen



Schrägmattensprünge: Schulung des Kick