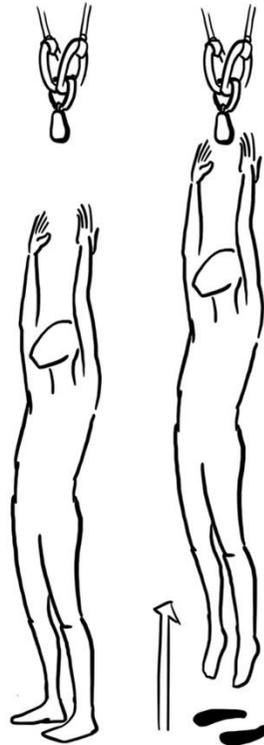




Hochstrecksprünge

Sprungkraft



ÜBUNGSABLAUF

1. Hochstrecksprünge unter den Ringen, diese ca. 30 cm über Reichweite der Schüler im Stand
2. Jump and Reach: „Wer berührt bei 10 Sprüngen die Ringbeschwerden mit beiden Händen?“
3. Wer berührt die am höchsten hängenden Ringe?

MATERIAL

- Ringe
- Matten auslegen