



## Kastensprünge aufwärts – Lernkarte

1. Arme nahezu gestreckt nach hinten schwingen und Knie beugen



2. Arme schwingen schnellkräftig nach vorn oben und stoppen auf Schulterhöhe



3. Aktives Anhocken der Beine vor dem Körper



4. Weiche Landung durch Beugen der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke

