



# Lösung – Kastensprünge

Ablauf	Technikelemente	Check 
<b>Kastensprung aufwärts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ich führe die Arme gestreckt nach <b>hinten</b> und <b>beuge</b> die Knie.</li> <hr/> <li>Ich <b>hocke</b> die Knie während der Flugphase an.</li> <hr/> <li>Ich beuge die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke bei der Landung.</li> </ul>	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>		