

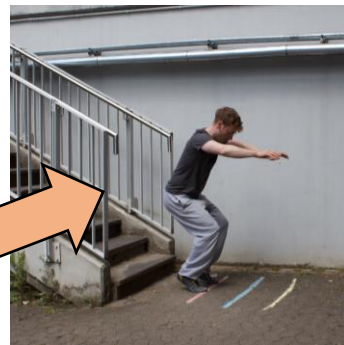
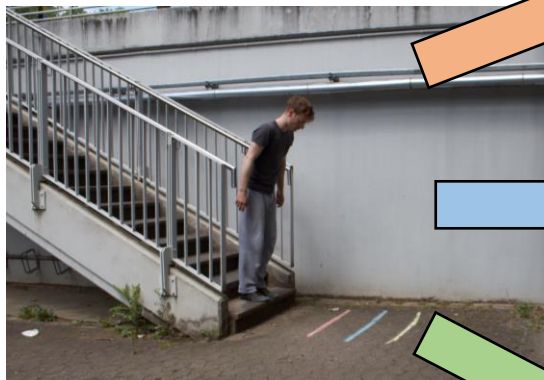
Präzisionssprung 2

Um diese Lektion durchzuführen, suchst du dir am besten eine Treppe mit mehreren Stufen und einen freien Landebereich.

Übung: Beidbeinige Präzisionssprünge von einer Treppe

Ziehe dir beliebig viele Ziellinien auf dem Boden. Zur Veranschaulichung siehst du eine rote, eine blaue und eine grüne Linie auf den Bildern. Du kannst die Entfernung, die Abstände zwischen den Linien und die Anzahl der Linien selber wählen.

Beginne auf der ersten Stufe und absolviere 10 perfekte Sprünge auf die nächstliegende (hier: rote) Linie. Wenn du diese geschafft hast, gehe so mit den nächsten Linien vor.



Erstens:
10 Präzis von der **ersten Stufe** auf die **erste Linie**



Zweitens:
10 Präzis von der **ersten Stufe** auf die **zweite Linie**



Drittens:
10 Präzis von der **ersten Stufe** auf die **dritte Linie**

Wenn du erfolgreich Sprünge von der ersten Stufe sticken kannst, arbeite dich Stufe für Stufe weiter nach oben. Folge dabei dem Prinzip der Linien, d. h. zuerst auf die rote, dann auf die blaue und dann auf die grüne Linie.