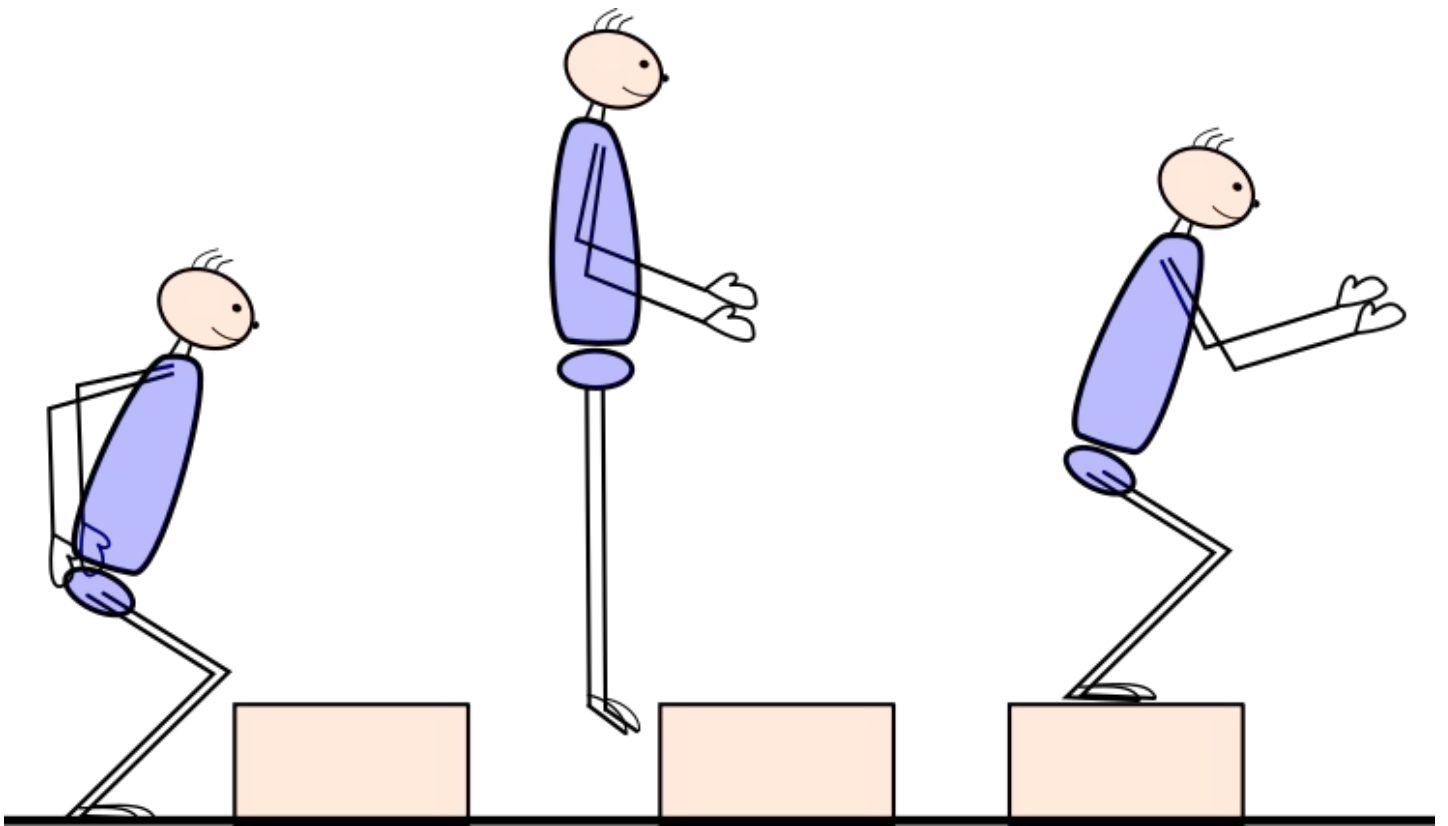


Box Jump



Material: Kasten, Step-Board, Treppenstufe
(wichtig: Standfestigkeit prüfen)

Aufgabe:

- Aus der leichten Hocke mit beiden Beinen abspringen
- Mit beiden Füßen gleichzeitig auf dem Kasten landen
- Je nach Leistungsstand runtersteigen oder springen