

Step Vault

1. Setze eine Hand und den gegenüberliegenden Fuß auf. Führe dein hinteres Bein durch die Lücke. Teste die Bewegung ein bisschen aus, indem du dein Schwungbein hin und her bewegst und nicht direkt durchsteigst.
2. Wenn du dich gut dabei fühlst, dann steige mit dem Schwungbein durch die Lücke auf den Boden. Löse das Bein auf dem Kasten erst, wenn der andere Fuß am Boden ist.
3. Probier auch mal deinen anderen Arm und dein anderes Bein aus.
4. Versuch mal die Bewegung rückwärts durchzuführen: Deine Hand und dein Bein setzen nach hinten auf den Kasten auf und du steigst rückwärts über den Kasten.
5. Steigere langsam die Geschwindigkeit beim vorwärts drüber springen.
6. Vielleicht gelingt es dir so schnell zu sein, dass du gar nicht mit dem Fuß auf dem Kasten aufsetzen musst.