

Posten-Nr.

Backflip I

Postenaufbau:

Eine grosse Weichmatte an einer Wand aufstellen und davor eine weitere Matte platzieren. Zwei Partner halten die Matte an der Wand fest.

Material:

- 2 Weichmatten (gross)
- 2 Partner
- 1 Wand

Übung:



Mit etwas Anlauf ein bis zwei Schritte bis auf Schulterhöhe die Wand hochgehen und sich anschliessend gerade auf den Rücken fallen lassen.