

Posten-Nr.

# Backflip I

## Postenaufbau:

Eine Stange (Hüfthöhe oder höher).

## Material:

- 1 Stange

## Übung:



Mit den Händen an der Stange festhalten, einen kräftigen Abstoß mit dem Standbein ausführen, das Schwungbein über die Stange führen und weiterdrehen bis zum Stütz oder wieder sichere, beidbeinige Landung auf dem Boden (Hüftumschwung).