

# Backflip II

## Postenaufbau:

Barren vor eine Wand stellen, Barrenholmen auf Brusthöhe fixieren, an die Wand eine grosse Weichmatte stellen und zur Absicherung ein paar kleine Weichmatten am Boden auslegen.

## Material:

- 1 Barren
- 1 Weichmatte (gross)
- 3-4 Weichmatten (klein)
- 1 Wand
- 1 Reck

## Übung:



Mit den Händen am Barrenholmen festhalten, an der grossen Weichmatte mit einem oder zwei Schritten hoch laufen, nach oben abstossen und um den Barrenholmen herumschwingen, den Kopf dabei in den Nacken legen, Landung in der Ausgangsposition.

*Variante:* Übungsausführung mit einem Reck. Als „Wand“ dient dabei eine an einen Schwedenkasten angelegte grosse Weichmatte.