

Posten-Nr.

Backflip III

Postenaufbau:

Weichmatten vor einer Hallenwand platzieren.

Material:

- 2-3 Weichmatten (klein)
- 2 Partner
- 1 Wand
- 1 Schwedenkasten
- 1 Sprossenwand

Übung:



Die Partner greifen von beiden Seiten je einen Oberarm des Springers und lassen diesen bis zur sicheren Landung nicht wieder los. Mit Schwung auf die Wand zulaufen, mit einem oder zwei Füßen an der Wand bis auf Schulterhöhe nach oben laufen und abstossen, Kopf in den Nacken legen und die Beine in Drehrichtung werfen, drehen und auf beiden Beinen landen.

Variante: Als Hilfe ein Schwedenkastenoberteil schräg in die Sprossenwand einhängen und an diesem hochgehen.