

Posten-Nr.

Backflip IV

Postenaufbau:

Weichmatten vor einer Hallenwand platzieren.

Material:

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

Übung:



Der Partner legt die Hand des weiter entfernten Arms in den Nacken des Springers und die andere Hand auf den unteren Rücken. Die Hände begleiten den Springer während des ganzen Sprunges bis zum sicheren Stand. 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.