

Posten-Nr.

Drehhocke I

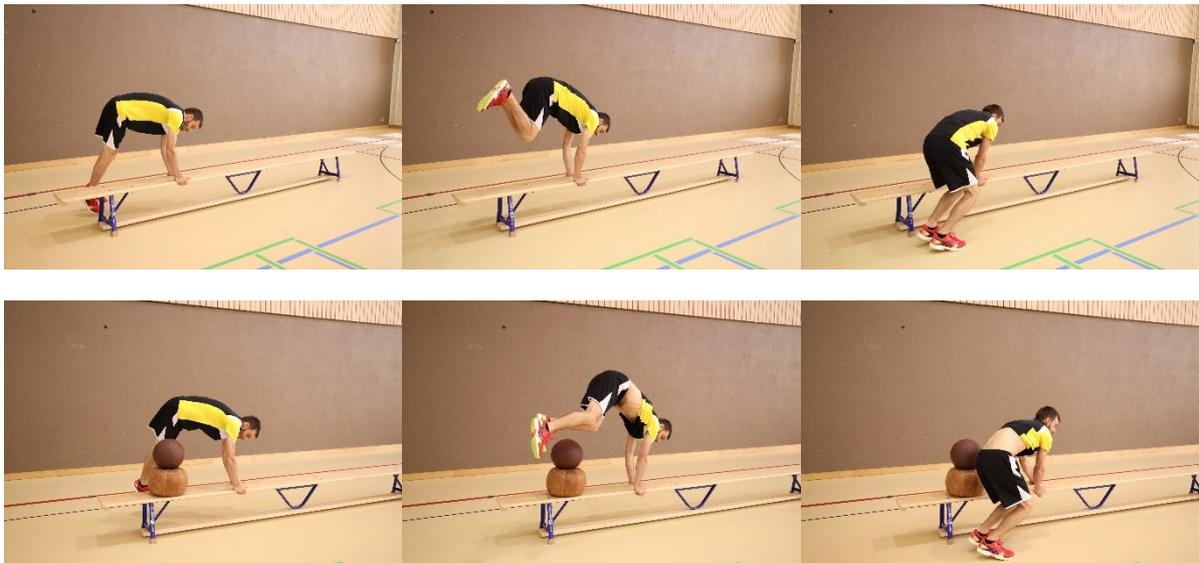
Postenaufbau:

Langbank mit der breiten Seite nach oben in der Halle aufstellen.

Material:

- 1 Langbank
- 2-3 Medizinbälle

Übung:



Stand auf einer Seite der Langbank, mit den Händen auf den Seiten der Langbank festhalten, Sprung über die Bank in möglichst hoher Hocke (Hockwende), Landung auf der anderen Seite der Langbank.

Variante: Bälle auf der Langbank platzieren, über welche die Beine geführt werden müssen.