

Posten-Nr.

Durchschwung I

Postenaufbau:

Eine Stange.

Material:

- 1 Stange

Übung:



Stand auf der Vorderseite der Stange. Mit beiden Händen die Stange festhalten. Unterschwingung unter der Reckstange zur Landung auf der anderen Seite.

Variante:

- Nach der Landung abrollen.