

Posten-Nr.

# Durchschwung II

## Postenaufbau:

Eine Stange.

## Material:

- 1 Stange

## Übung:



Frontaler Anlauf und beidfüssiger Absprung, mit beiden Händen an der Stange festhalten und unter der Stange durchschwingen (Unterschwung). Beidbeinige Landung auf der anderen Seite.

### Variante:

- Nach der Landung abrollen.