

Hindernis

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Eine Stange o.ä. ca. Hüfthöhe.

Material:

- Eine Stange

Übung:



Stand frontal zur Stange, die Hüfte ist an die Stange gelehnt, den Oberkörper über die Stange beugen und einen Arm auf der gegenüberliegenden Seite auf dem Boden abstützen. Mit der anderen Hand neben der Hüfte die Stange im Untergriff festhalten. Nun die Beine in einer Bogenbewegung senkrecht über die Stange schwingen zur Landung auf den Füßen.