

Hocken und Durchsprung I

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Barrenholmen auf unterschiedlichen Höhen befestigen (Abstand: ca. 50 cm), unter den Barren eine kleine und dahinter eine grosse Weichmatte platzieren.

Material:

- 1 Barren
- 1 Weichmatte (gross)
- 1 Weichmatte (klein)

Übung:



Stand auf der niedrigen Seite des Stufenbarrens und mit den Händen an der höheren Seite festhalten, beidbeiniger Absprung zur Hockwende über den hohen Barrenholmen, Landung auf der kleinen Weichmatte.

Variante: Höhe der Holmen verändern.