

Hocken und Durchsprung II

Posten-Nr.

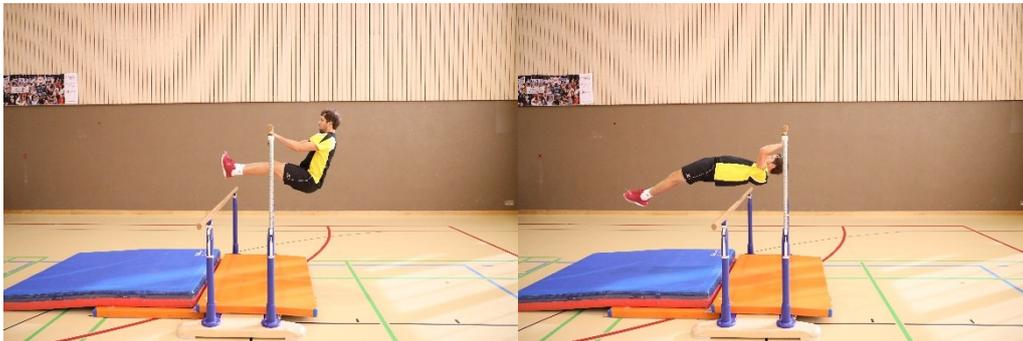
Postenaufbau:

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:



Frontaler Anlauf zum Stufenbarren (Front: hoher Holmen), am oberen Holmen festhalten und durch den Stufenbarren hindurchschwingen (Unterschwung), Landung auf der grossen Weichmatte.

Variante: Abstand zwischen den Holmen vergrössern / verkleinern (sowohl senkrecht als auch waagrecht).