

# Hocken und Durchsprung III

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

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

## Material:

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

## Übung:



Frontaler Anlauf zum Stufenbarren (Front: niedriger Holmen), Sprung auf den niedrigen Holmen, Hockwende über den hohen Holmen (180 Grad Drehung), Landung mit den Füßen auf dem niedrigen Holmen, Hände halten noch immer den hohen Holmen.

*Variante:* Abgang mit Unterschwung zwischen den beiden Holmen hindurch ohne abzustützen.