

Posten-Nr.

Radwende

Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach zu einer Mattenbahn hintereinander auslegen.

Material:

4 Weichmatten (klein)

Übung:



Hopser, Vorschwing der Arme, Aufsetzen des vorderen Beines, Aufsetzen der Arme und Schwingen in den Seithandstand (hintere Hand parallel und vordere Hand quer zur Verschiebungsrichtung), Schliessen der Beine, Abdruck aus den Schultern mit leichter Drehung zur Landung im Stand mit Blick zur Startposition.