

Twister I

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Holmen eines Barrens auf unterschiedlichen Höhen fixieren (Höhenunterschied ca. 30-50cm). Davor einen Schwedenkasten stellen (3-4 Elemente), darunter Weichmatten auslegen.

Material:

- 1 Barren
- 4-5 Weichmatten (klein)
- 1 Schwedenkasten

Übung:



Via Schwedenkasten auf den niedrigen Holmen des Stufenbarrens steigen, mit den Händen an beiden Holmen festhalten, die Beine zwischen die beiden Holmen fallen lassen in die Stütze, Beine nach vorne schwingen und über den tiefen Holmen vom Stufenbarren abspringen, beidbeinige Landung auf einer Weichmatte neben dem Stufenbarren.