

Posten-Nr.

Twister II

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:



Stand auf dem Schwedenkasten, mit den Händen an beiden Holmen festhalten, beidbeiniger Absprung in die Stütze zwischen den beiden Holmen, Beine nach vorne schwingen und über den tiefen Holmen vom Stufenbarren abspringen, beidbeinige Landung auf einer Weichmatte neben dem Stufenbarren.