

Posten-Nr.

Twister III

Postenaufbau:

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

Material:

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

Übung:



Kurzer Anlauf, beidbeiniger Absprung ab dem Reuterbrett in die Stütze zwischen den beiden Holmen des Stufenbarrens, Beine nach vorne schwingen und über den tiefen Holmen vom Stufenbarren abspringen, beidbeinige Landung auf einer Weichmatte neben dem Stufenbarren.