

Posten-Nr.

# Hindernis II

## Postenaufbau:

Höhe der Barrenholmen so einstellen, dass eine Höhendifferenz von ca. 50cm besteht. Mehrere Weichmatten unter dem Barren auslegen.

## Material:

- 1 Barren
- 4 Weichmatten (klein)

## Übung:



Stütze mit beiden Armen auf dem hohen Holmen, eine Hand greift den tiefen Holmen (Oberkörper nach vorne lehnen), die andere Hand hält sich immer noch neben der Hüfte am oberen Holmen fest. Nun die Beine in einer Bogenbewegung senkrecht über den oberen Holmen schwingen, Landung im Stand neben dem Barren auf einer Weichmatte.