

Hocke über Reckstange II

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Zwei Reckstangen mit ca. einer Beinlänge Abstand einhängen, kleine Weichmatten darunter auf dem Boden platzieren.

Material:

- 1 Reck
- 1 zusätzliche Reckstange
- 3 Weichmatten (klein)

Übung:



Sprung mit Anlauf an die Reckstangen (Stand auf der unteren Stange, Halt an der oberen Stange), Sprung über die obere Reckstange, dabei eine Hand loslassen und die Beine in der Hocke leicht schräg über die Stange führen, nach der Landung auf der Weichmatte abrollen.