

Posten-Nr.

Drehhocke III

Postenaufbau:

Grosse Weichmatte an eine Wand stellen und mit Schwedenkastenelementen stabilisieren (d.h. hinter die Matte stellen), kleine Matten davor legen.

Material:

- 1 Weichmatte (gross)
- 2 Weichmatten (klein)
- 1 Wand
- 1 Schwedenkasten

Übung:



Anlauf zur Weichmatte in einem 45 Grad Winkel, die Hände in der Mitte der Matte Aufsetzen (die obere Hand zeigt horizontal in Sprungrichtung, die untere Hand zeigt Richtung Boden), beidbeiniger Absprung und die Beine angezogen über dem Körper auf die andere Seite führen (Hockwende), beidbeinige Landung.

Variante: Neigung der grossen Weichmatte vergrössern / verkleinern.