

Präzisions- hocksprung

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:



Stand auf der unteren Reckstange, Hände greifen die obere Stange schulterbreit, beidbeiniger Absprung zur Hockwende über die obere Reckstange, eine Hand lösen und nach der Wende neu greifen, beidbeinige Landung auf der unteren Reckstange.