

Drehhocke

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Eine Wand, wenn möglich mit Grasfläche.

Material:

- 1 Wand

Übung:



Anlaufen zur Wand in einem 45 Grad Winkel, beidbeiniger Absprung, mit den Händen an die Wand fassen (die obere Hand zeigt horizontal in Sprungrichtung, die untere Hand zeigt Richtung Boden), Beine angezogen über den Kopf auf die andere Seite führen (Hockwende), beidbeinige Landung.