

Posten-Nr.

Drehhocke II

Postenaufbau:

Das oberste Element eines Schwedenkastens wird an ebenjenem angelehnt, auf beiden Seiten befinden sich kleine Weichmatten.

Material:

- 1 Schwedenkasten
- 2 Weichmatten (klein)
- 1 Sprossenwand

Übung:



Langsamer Anlauf, Hände auf dem Schwedenkastenoberteil aufsetzen (die obere Hand zeigt horizontal in Sprungrichtung, die untere Hand zeigt Richtung Boden), Sprung über den Schwedenkasten mit angezogenen Beinen (Hockwende), beidbeinige Landung auf kleiner Weichmatte.

Variante: Schwedenkastenoberteil stärker aufrichten (z.B. an einer Sprossenwand).