

Posten-Nr.

Durchschwung I

Postenaufbau:

Zwei Reckstangen auf unterschiedlichen Höhen befestigen (Abstand ca. 1m).

Material:

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

Übung:



Kauerstand auf der unteren Reckstange, mit beiden Händen an der oberen Stange festhalten, Durchschwung zwischen den beiden Reckstangen zur Landung auf der dahinterliegenden Weichmatte.

Variante: Nach der Landung abrollen.