

Posten-Nr.

Durchschwung II

Postenaufbau:

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

Material:

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

Übung:



Frontaler Anlauf und beidfüssiger Absprung, mit beiden Händen an der oberen Reckstange festhalten und zwischen den beiden Stangen hindurchschwingen (Unterschwung), beidbeinige Landung auf der dahinterliegenden Weichmatte.

Varianten:

- Höhe der Reckstangen variieren;
- nach der Landung abrollen.