

Posten-Nr.

Hindernis I

Postenaufbau:

Eine Reckstange auf Hüfthöhe befestigen und eine Weichmatte darunterlegen.

Material:

- 1 Reck
- 1 Weichmatte (klein)

Übung:



Stand frontal zum Reck, die Hüfte ist an die Reckstange gelehnt, den Oberkörper über die Stange beugen und einen Arm auf der gegenüberliegenden Seite auf der Weichmatte abstützen, mit der anderen Hand neben der Hüfte an der Reckstange im Untergriff festhalten. Nun die Beine in einer Bogenbewegung senkrecht über die Reckstange schwingen zur Landung auf den Füßen.