

Twister IV

Posten-Nr.

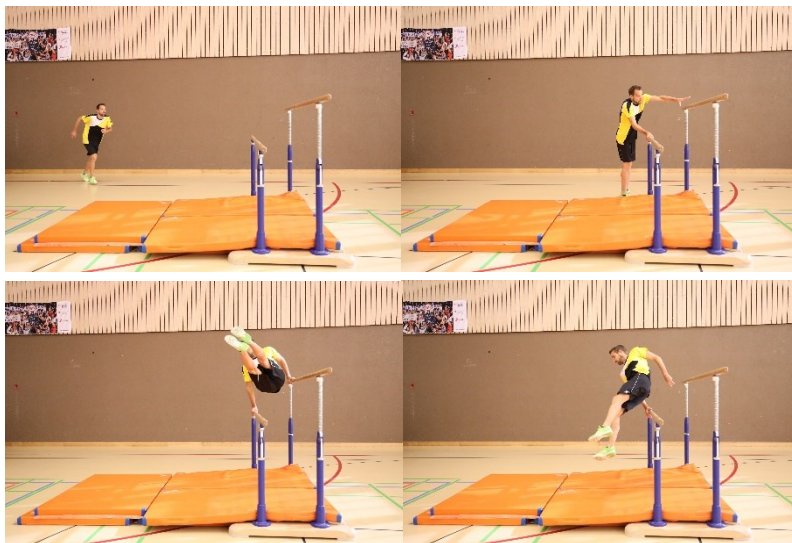
Postenaufbau:

Holmen des Barrens auf unterschiedlichen Höhen fixieren (Höhenunterschied ca. 30-50cm).

Material:

- 1 Barren
- 4-5 Weichmatten (klein)

Übung:



Kurzer Anlauf, beidbeiniger Absprung in die Stütze zwischen den beiden Holmen des Stufenbarrens, Beine nach vorne schwingen und über den tiefen Holmen vom Stufenbarren abspringen, beidbeinige Landung neben dem Barren.