

Hocke über Reckstange I

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Eine Reckstange auf Hüfthöhe befestigen und darunter drei kleine Weichmatten legen.

Material:

- 1 Reck
- 1 Weichmatten (klein)

Übung:



Aufrechter Stand, beide Hände greifen die Reckstange, beidbeiniger Absprung zur Hockwende über die Reckstange (180 Grad Drehung).