

Hocke über Stange

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Eine Stange auf Hüfthöhe.

Material:

- 1 Stange

Übung:



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