

# Präzisionshocksprung auf Reckstange

4

## Aufbau:

Zwei Reckstangen übereinander. Abstand ca. Hüftlänge.

## Übung:



Hände greifen schulterbreit gegeneinander. Beidbeiniger Absprung.



Hocke über die Reckstange.



Beidbeinige Landung.