

Präzisionshocksprung auf Reckstange

3

Aufbau:

Zwei Reckstangen übereinander. Abstand
ca. Hüftlänge.

Übung:



Hände greifen schulterbreit
gegeneinander. Beidbeiniger
Absprung.



Hocke über die Reckstange.



Beidbeinige Landung.