Präzisionshocksprung auf Reckstange

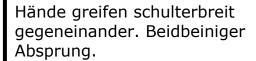
3

Aufbau:

Zwei Reckstangen übereinander. Abstand ca. Hüftlänge.

Übung:







Hocke über die Reckstange.



Beidbeinige Landung.