

Felgaufschwung



Projektsponsor:

**MENZLI
SPORT**



Übung als **Video**
scannen oder klicken

Material

- 1 Reckstange, ca. Schulterhöhe
- 1 Matte

Beschreibung

- Kind A macht 5 Felgaufschwünge
- Kind B hilft mit korrekter Technik
- Technik: Helfer steht (seitwärts) vor der Reckstange, stützt mit der stangen-nahen Hand am Gesäss, mit der stangen-fernen Hand in der Kniekehle des Schwungbeines
- 5 Versuche pro Kind, dann Wechsel

Wertung

- pro korrekt ausgeführtem Felgaufschwung mit Partnerhilfe gibt es 1 Punkt

Drop-Out

- Keine Abbruchkriterien

Talent**Schule** Surselva
nus formein talents

