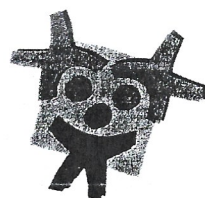
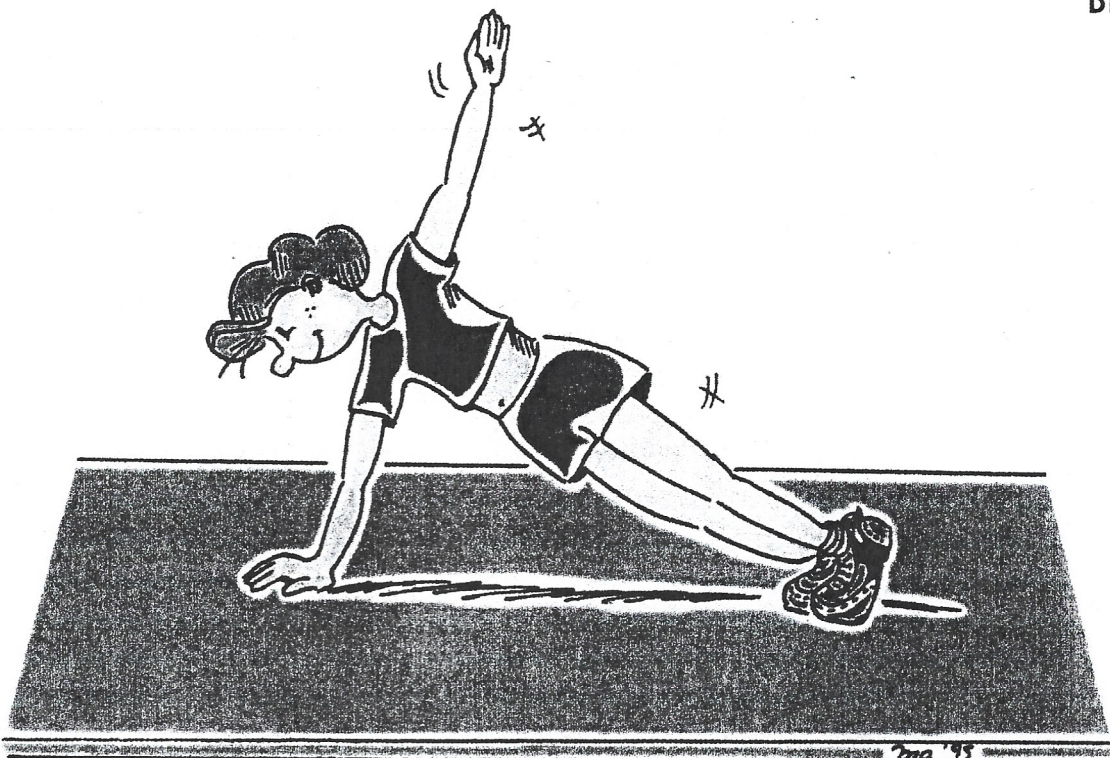


1 „Propeller“



Deutsche
Turnerjugend
DTB



Drehe dich wie ein Propeller über die Seite, vom Liegestütz vorlings in den Liegestütz rücklings und weiter.

Gerät:

Matte

So machst du es richtig:

- ▶ Du bist im Liegestütz auf der Matte
- ▶ Dein Körper ist dabei ganz gestreckt

Tipp

- ▶ Dein Körper bleibt steif wie ein Brett
- ▶ Richtungswechsel nach jedem Propeller



Bewertungsvorschlag

- 2 Propeller
- 4 Propeller
- 6 Propeller
- 8 Propeller

1 Propeller = eine ganze Umdrehung