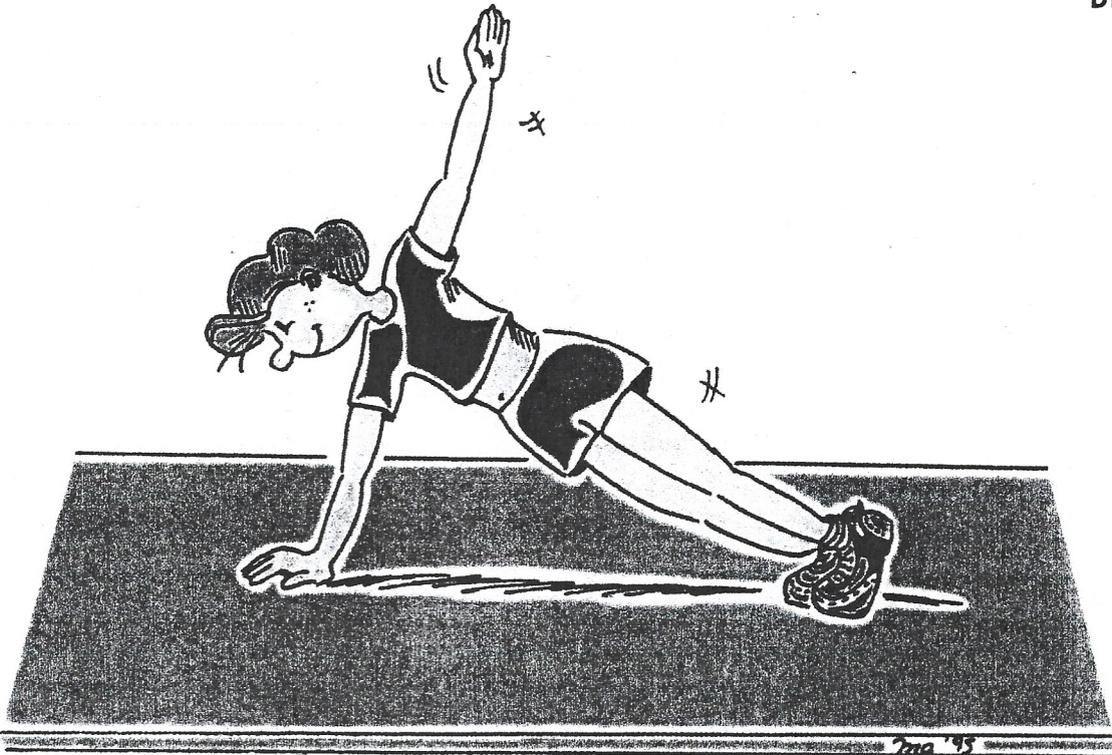


# 1 „Propeller“



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