

## **Reverse**

1. Setze dich auf den Kasten und schwinge deine Beine hoch über den Kasten (dein Rücken zeigt zum Kasten).
2. Mach einen „Wälzer“ über den Kasten. Setze beide Hände auf dem Kasten auf und schwinge ein Bein (wie beim Rad) über den Kasten (dein Bauch zeigt zum Kasten). → diese Übung kannst du auch am Ende des Kastens machen, so kannst du in keinem Fall mit deinen Füßen hängenbleiben.
3. Beim *Reverse* springst du rückwärts über den Kasten. Mache Übung 1 immer schneller und mit mehr Schwung, ohne dass dein Hintern den Kasten berührt.