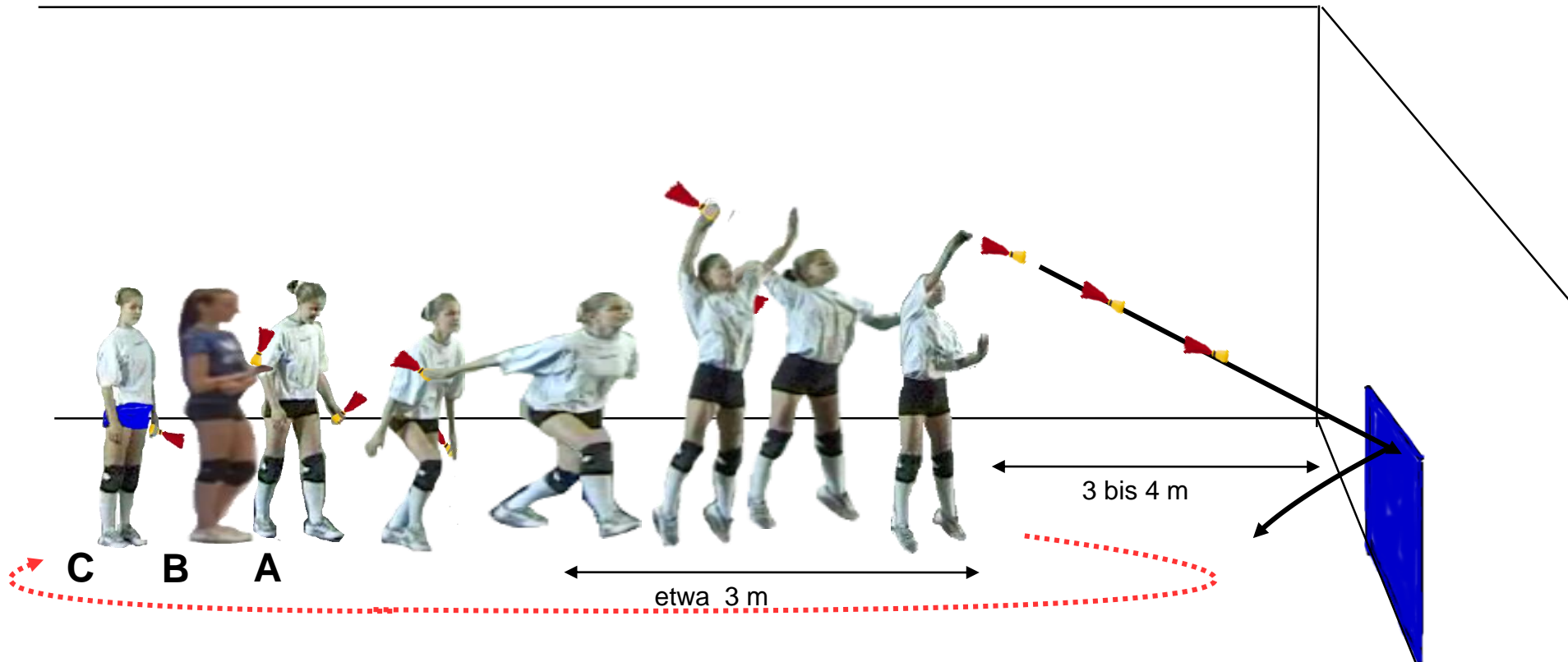


Station..... Indiaca beim Stemmschritt übergeben



Material:

- 3 Indiacas
- 1 Matte

Ablauf:

- A (Rechtshänder) hält die Indiaca **in der linken Hand**.
- Beim Stemmschritt **übergibt A die Indiaca hinter dem Rücken in die Schlaghand**, springt ab und wirft sie gegen die Matte.
- **Anschließend holt A die Indiaca und schließt sich hinter C an.**
- In der Zwischenzeit wirft B die Indiaca gegen die Wand usw.

Tipp:

Die Übergabe der Indiaca hinter dem Rücken zunächst im Stand oder bei einem langsamen Stemmschritt üben.