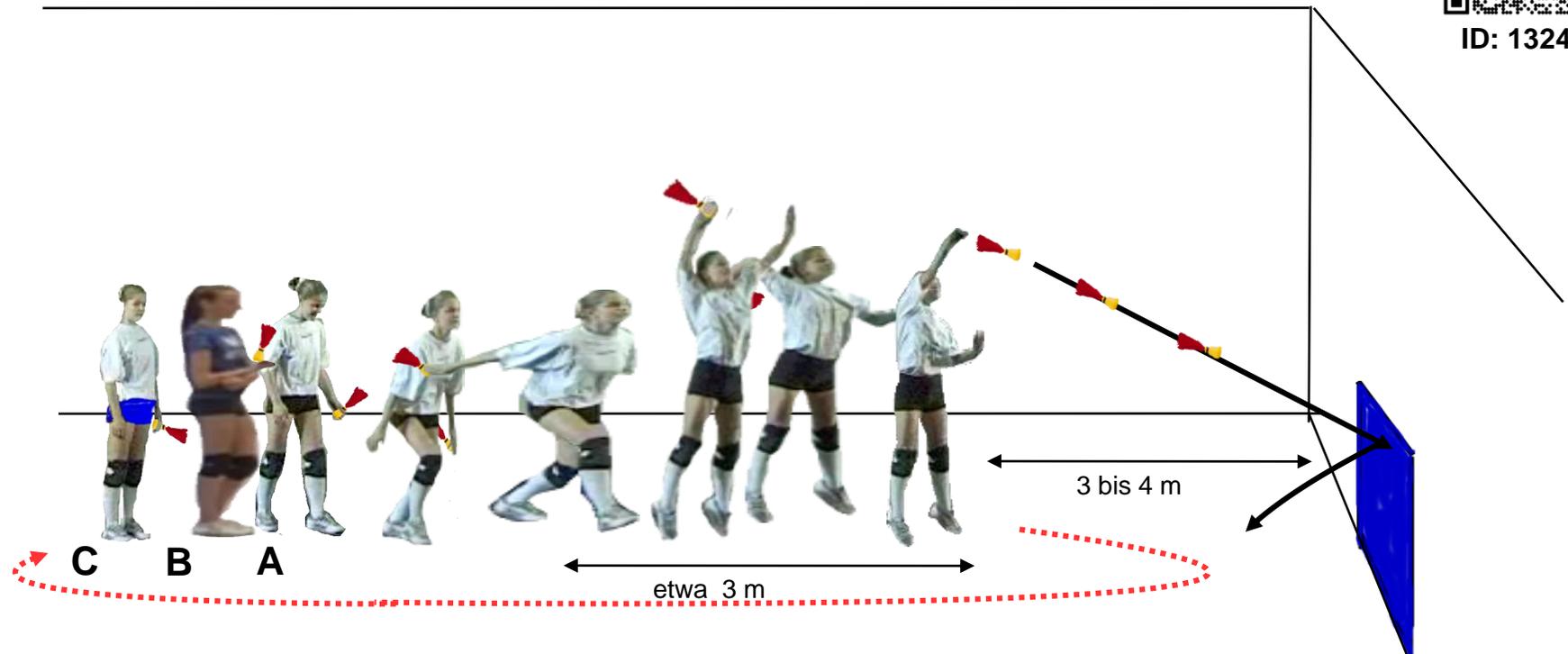




ID: 1324

**Material:**

- 3 Indiacas
- 1 Matte

Ablauf:

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

Tipp:

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