

Posten-Nr.

# Powerrolle I

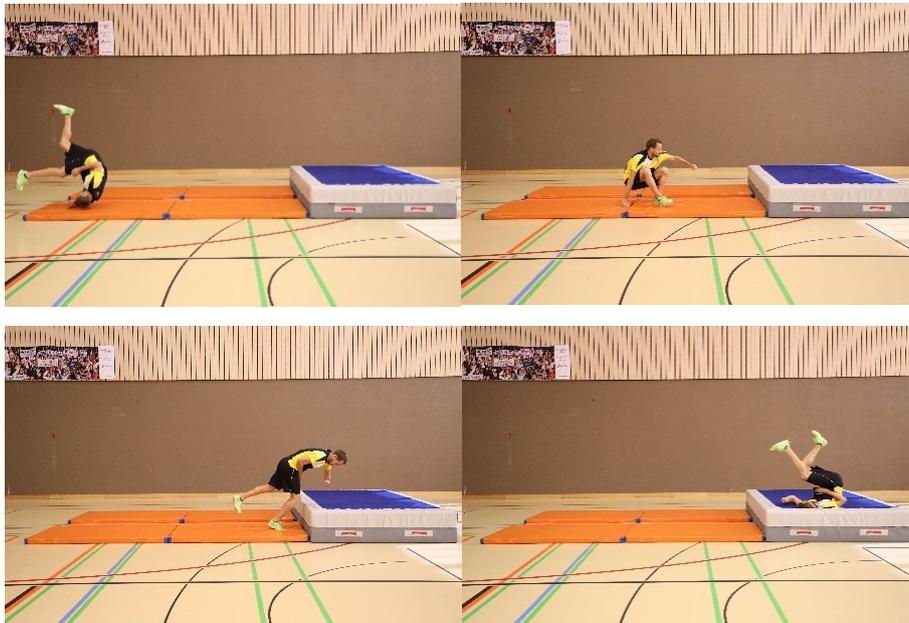
## Postenaufbau:

Weichmatten in der Halle auslegen.

## Material:

- 2 Weichmatten (klein)
- 1 Weichmatte (gross)

## Übung:



Aus dem Stand nach vorne lehnen, Kinn auf die Brust legen, einen Arm auf einer Weichmatte aufstützen, Rollarm mit dem Unterarmrücken auflegen, unterm gestreckten Arm durschauen, Rolle vorwärts über die Schulter des gebeugten Arms direkt zum Stand.

*Variante:* Sprungrolle nach Anlauf auf eine grosse Weichmatte, dabei die Arme in der Luft nach vorne führen, um den Aufprall abzdämpfen und die Rolle einzuleiten.