

Posten-Nr.

# Powerrolle II

## Postenaufbau:

Grasfläche mit Hindernis (Erhöhung oder Teilnehmer als Hindernisersatz).

## Material:

- 1 grosse Grasfläche
- 1 Hindernis

## Übung:



Kurzer Anlauf, einbeiniger Absprung über ein Hindernis, Landung auf den Füßen mit unmittelbarem Abrollen (Rollarm mit dem Unterarmrücken auflegen, unterm gestreckten Arm durchschauen, Rolle vorwärts über die Schulter des gebeugten Arms direkt zum Stand).