

# Rad

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material:

Rasenfeld

Übung:



Schrittstellung, Arme in Hochhalte, Vorsetzen des Druckbeines, Anheben des Schwungbeines und Senken des Rumpfes, die vordere Hand auf den Boden aufsetzen und den Körper zur Seite abdrehen, Druckimpuls mit dem Druckbein und Aufsetzen der zweiten Hand, Aufschwingen zum gegrätschten Seithandstand, schnelles Absenken und Aufsetzen des Schwungbeines mit anschließendem Aufrichten zum aufrechten Stand.

*Variante:* Rad einhändig, gesprungenes Rad, Radwende (Rondat).