

Posten-Nr.

Rolle rückwärts

Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach hintereinander auslegen.

Material:

4 Weichmatten (klein)

Übung:



Aus dem Stand rückwärts rollen und die Füße so schnell und so nahe wie möglich hinter den Händen auf dem Boden aufsetzen, um zurück in den Stand zu gelangen. Den Oberkörper während der ganzen Rollbewegung vom Scheitel bis zum Steissbein wie einen Schildkrötenpanzer krümmen. Über die obere Rücken- und Schulterpartie und nicht über den Kopf rollen.