

# Rolle rückwärts durch den Handstand

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach zu einer Mattenbahn hintereinander auslegen.

## Material:

4 Weichmatten (klein)

## Übung:



Rolle rückwärts aus dem aufrechten Stand. Am Ende der Rolle den Körper in den Handstand stossen (Ganzkörperstreckung). Die Arme können dabei zuerst gebeugt sein und anschliessend gestreckt werden oder während der ganzen Bewegung gestreckt bleiben. Aus dem Handstand die Beine auf dem Boden aufsetzen um zurück in den Stand zu gelangen.

Um diese Abfolge turnen zu können, werden die Rollen vor- und rückwärts, entsprechende Stützkraft in den Armen sowie die Beherrschung der Kippstossbewegung vorausgesetzt.