

Posten-Nr.

# Rolle vorwärts

## Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach hintereinander auslegen.

## Material:

4 Weichmatten (klein)

## Übung:



Aus dem aufrechten Stand eine Rolle vorwärts ausführen und wieder auf den Füßen landen ohne beim Aufstehen die Hände zu benutzen.