

Sprungrolle aus dem Stand

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach
hintereinander auslegen.

Material:

4 Weichmatten (klein)

Übung:



Beidbeiniger Absprung aus dem Stand mit leichter Vorlage (Körperschwerpunkt vor den Füßen), leicht gebeugte Körperhaltung (C+) mit Körperspannung in der Flugphase, Arme in Hochhalte ausgestreckt, Hände setzen Schulterbreit auf, Arme werden gebeugt, beim Abrollen den Kopf zur Brust ziehen (Aufsetzen auf dem Nacken), Anhocken und Aufstehen (ohne die Hände zu benutzen).

Variante: Sprungrolle über den kauernden Partner ausführen.