

Posten-Nr.

# Hindernisrolle

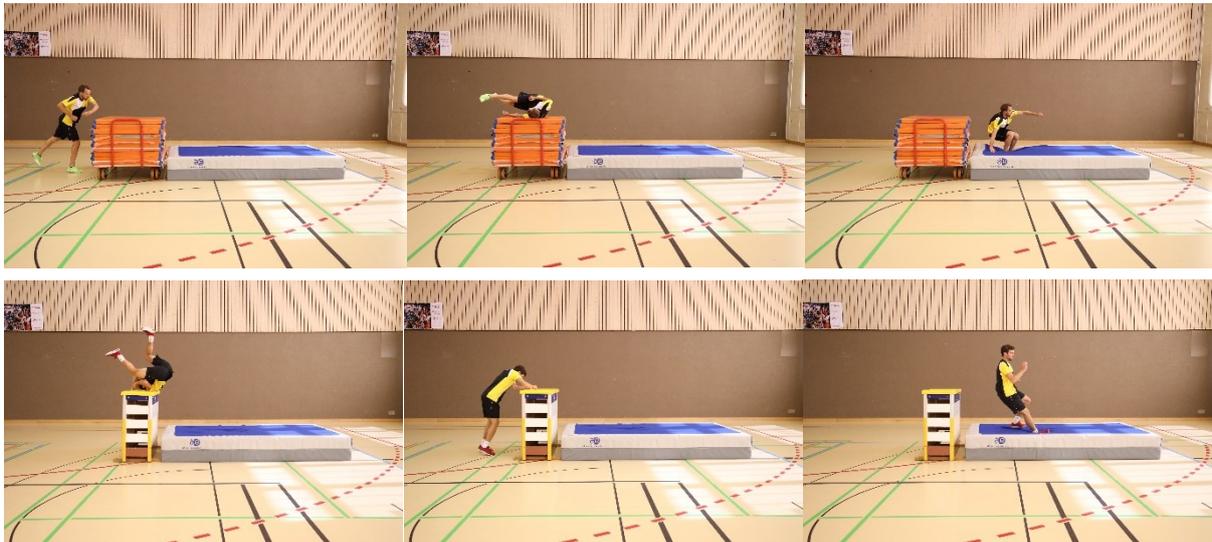
## Postenaufbau:

Einen kleinen Mattenwagen (inkl. Matten) vor einer grossen Weichmatte platzieren. Die Matten des Mattenwagens sind höher gestapelt, als die grosse Weichmatte.

## Material:

- 1 Mattenwagen (klein, inkl. Matten)
- 1 Weichmatte (gross)
- 1 Schwedenkasten

## Übung:



Kurzer Anlauf, Absprung vor dem Mattenwagen, Rolle über den Schultergürtel, beidbeinige Landung auf der grossen Weichmatte.

### *Varianten:*

- Anstelle eines Mattenwagens wird ein Schwedenkasten als Hindernis verwendet;
- Höhe des Mattenwagens/Schwedenkastens variieren.