

Posten-Nr.

Powerrolle I

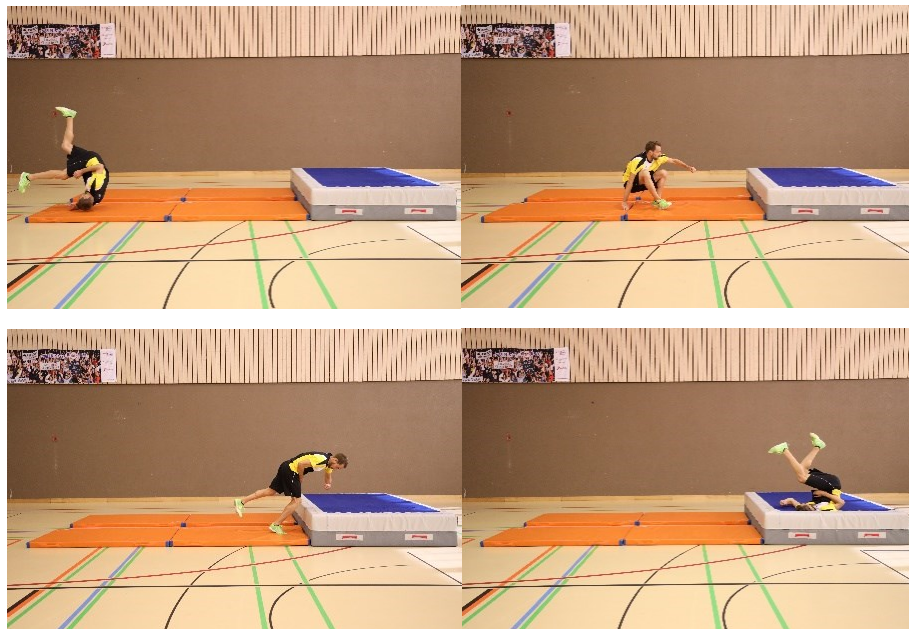
Postenaufbau:

Grasfläche.

Material:

- 1 grosse Grasfläche

Übung:



Aus dem Stand nach vorne lehnen, Kinn auf die Brust legen, einen Arm auf dem Gras aufstützen, Rollarm mit dem Unterarmrücken auflegen, unterm gestreckten Arm durschauen, Rolle vorwärts über die Schulter des gebeugten Arms direkt zum Stand.