

Posten-Nr.

Powerrolle II

Postenaufbau:

Weichmatten auslegen, darauf
Medizinbälle platzieren.

Material:

- 3 Weichmatten (klein)
- 3 Medizinbälle

Übung:



Sprungrolle über Medizinbälle, dabei nach dem horizontalen Absprung die Arme in der Luft nach vorne führen, um den Aufprall abzdämpfen und die Rolle einzuleiten, Rollarm mit dem Unterarmrücken auflegen, unterm gestreckten Arm durchschauen, Rolle vorwärts über die Schulter des gebeugten Arms direkt zum Stand.