

Posten-Nr.

Powerrolle III

Postenaufbau:

Langbank ca. 1m vor der Hochsprunganlage (parallel) platzieren, dahinter Weichmatten auslegen.

Material:

- 1 Langbank
- 1 Hochsprunganlage
- 2 Weichmatten (klein)

Übung:



Kurzer Anlauf, einbeiniger Absprung ab Langbank/Schwedenkastenoberteil über ein Hindernis (Hochsprunganlage/Schwedenkasten/Pferd), Landung auf den Füßen mit unmittelbarem Abrollen (Rollarm mit dem Unterarmrücken auflegen, unterm gestreckten Arm durchschauen, Rolle vorwärts über die Schulter des gebeugten Arms direkt zum Stand).