

Rad

Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach zu einer Mattenbahn hintereinander auslegen.

Material:

4 Weichmatten (klein)

Übung:



Schrittstellung, Arme in Hochhalte, Vorsetzen des Druckbeines, Anheben des Schwungbeines und Senken des Rumpfes, die vordere Hand auf den Boden aufsetzen und den Körper zur Seite abdrehen, Druckimpuls mit dem Druckbein und Aufsetzen der zweiten Hand, Aufschwingen zum gegrätschten Seithandstand, schnelles Absenken und Aufsetzen des Schwungbeins mit anschließendem Aufrichten zum aufrechten Stand.

Variante: Rad einhändig, gesprungenes Rad, Radwende (Rondat).