Handgeräte – Reifen: Fangis

Den Reifen auf verschiedene Varianten hochwerfen und möglichst originell wieder fangen ist das Ziel der folgenden Übung.

Horizontal gehaltenen Reifen horizontal hochwerfen. So unter den Reifen stehen, dass mit dem Fallen des Reifes der Körper eingehüllt wird und der Reifen mit beiden Händen auf Hüfthöhe gefangen werden kann.

Variationen

schwieriger

- Den fallenden Reifen mit den Füssen blockieren.
- Den Reifen auf einen Rist legen und mit dem Fuss hochwerfen. Hineinschlüpfen in den fallenden Reifen und ihn mit den Händen auf Hüfthöhe fangen.

Quelle: mobilepraxis 29/2007, Mariella Markmann, Claudia Harder

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO