Handgeräte – Reifen: Rückwärtsdrall

Fast wie im Zirkus führen die Kinder bei dieser Übung verschiedene Kunsttücke aus. Sowohl die Artisten als auch das Publikum werden sich erfreuen!

Dem Reifen mit dem Handgelenk einen Rückwärtsdrall geben. Den zurückkehrenden Reifen mit einem Grätschsprung oder einem Schersprung überspringen.

Variationen

- Durch den zurückkehrenden Reifen schlüpfen oder rollen.
- Mit dem Fuss den zurückkehrenden Reifen aufspicken.
- Auf den Boden liegen und den zurückkehrenden Reifen quer oder längs über den Körper rollen lassen.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO