

Leichtathletik – Stab: Rückwärtsrolle

Diese Übung kann als Nebenposten in einem Stabhochsprungtraining eingesetzt werden. Das Ziel ist es dadurch die Landebewegung zu optimieren.



Als erstes wird das Basiskönnen des Abrollens vermittelt. Die Kids führen mehrere Rückwärtsrollen auf einer Matte oder auf dem Rasen durch.

Variation

schwieriger

Streuli – Abstossen mit Ziel in den Handstand zu kommen (Handstand Felgrolle).

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO