

Fallschule und Bodenarbeit 2014 Übungen

Vorwärtsrolle Starthöhe langsam steigern, so hoch wie möglich starten

Vorwärtsrolle über etwas springen

Vorwärtsrolle etwas aufheben

Bei sehr schneller Vorwärtsrolle kann man nicht aufstehen, liegend weiterrollen

Rückwärtsrolle mit aufstehen, mit freihändig aufstehen, oder mit auf dem Bauch landen und beidbeinig aufstehen

Fallschirmspringer

Ein Bein im Kreis nach innen schwingen.

Ausrutscher

Stolperer

20 Übungen am Boden für Körperbeherrschung

Liegend rollen

Schaukel

Schaukel mit gleitender Hand

Maikäfer, erst mit Hilfestellung

Beidbeinig aufstehen

WT- austehen mit Kick

Stern – Hilfestellung ein Bein festhalten

Hoher Stern - ist Krafttraining für Rumpfmuskulatur

Fahrrad

Schulterrolle von Kniesitz zu Kniesitz (Aikido Clip) - auch als Dehnung für den Pflug

Halbes Aufstehen

Pflugrolle sitzend (nur gut aufgewärmt)

Pflugrolle – Schulterbrücke (nur bei guter Dehnung)

Street Gator

Flamingo

Spinning low sweep kick

Dropping low sweep kick

Halbkreis mit Bauchlandung aus dem Sitzen

Halbe Bauchlandung aus Knien

Volle Bauchlandung (gefährlich)