

# **Fallschule und Bodenarbeit 2020**

**Vorwärtsrolle Starthöhe langsam steigern, so hoch wie möglich starten**

**Vorwärtsrolle über etwas springen**

**Vorwärtsrolle etwas aufheben**

**Vorwärtsrolle ohne Hände**

**Vom Stuhl Springen oder Schritt**

**Breakfall**

**Fallschirmspringer**

**Ein Bein im Kreis nach innen schwingen.**

**Ausrutscher**

**Stolperer**

**Dem Gehenden von hinten das Bein kreuzen und schubsen. Stehenbleiben für Schrittarbeit, stürzen für Fallschule.**

**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**

## **34 Übungen am Boden für Körperbeherrschung**

**(Silat Kicking - gehört zum normalen Training)**

**Liegend rollen, Banana Roll**

**Shrimp Exercise**

**Schaukel**

**Schaukel mit gleitender Hand**

**Maikäfer, erst mit Hilfestellung**

**Beidbeinig aufstehen**

**Stand up in Base, go down**

**Kick out Komplex**

**Dynamische Rotationsübung**

**Armkreisen mit Schulter am Boden aus Vierfüßlerstand**

**WT- aufstehen 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!)**

**Übung Bär von Jilian**

**Aus einarmigen Tisch in Brücke**

**Wall walking, reverse wall walking**

**Low Sweep Kick, Dropping low sweep kick**

**Spinning low sweep kick. Dropping Spinning low sweep kick**

**Halbkreis mit Bauchlandung aus dem Sitzen**

**Halbe Bauchlandung aus dem Knieen**

**Volle Bauchlandung (gefährlich!)**

**L-Sitz schwebend**

**Handgelenk Drehen mit Partner**