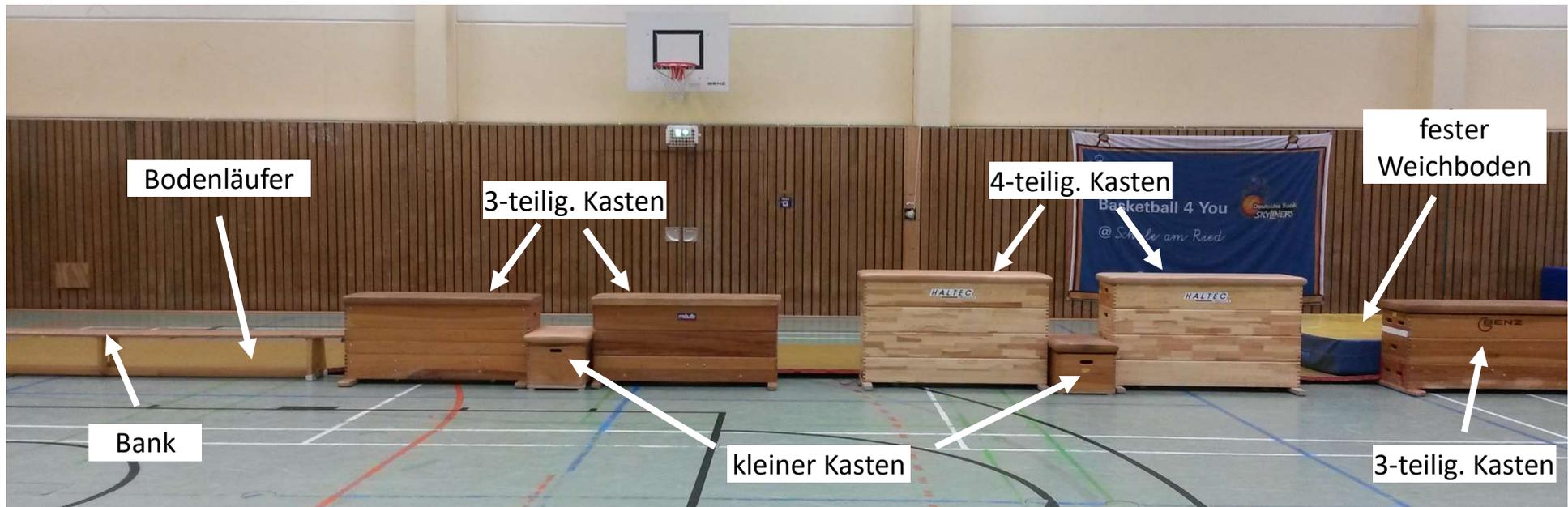




VAULTS



Material: Bodenläufer; Bank; gr. Kästen 3x 3-teilig, 2x 4-teilig; 2 kl. Kästen; fester Weichboden

DASH – VORÜBUNG



Material: 3 Weichböden; 1 gr. Kasten (4-teilig); 6 Turnmatten



DASH – VORÜBUNG

- ↳ Bild 1 zeigt den *dash* draußen.
- ↳ Übt den *dash* zunächst auf den Mattenberg (Bild 2),
- ↳ dann über einen Kasten auf den Mattenberg (Bild 3).



Achtung



Wenn ihr den *dash* ohne Mattenberg versuchen möchtet, holt euren Lehrer dazu.



Bild 1



Bild 2



Bild 3



ROLLE

- ↳ Übt die Rolle entweder über die rechte (oberes Bild) oder linke Schulter (unteres Bild).
- ↳ Weitere Aufgaben, wenn die Rolle flüssig klappt:
 - ↳ Anlauf, einbeiniger Absprung, beidbeinige Landung, Rolle, weiterlaufen
 - ↳ s.o., aber Absprung von kleinem Kasten
 - ↳ Experten: Rolle auf dem Hallenboden

