

STURZ SEITWÄRTS

Die Fallübung üben wir zuerst aus der Hocke. Wir fallen einfach zur Seite um und schlagen dabei mit der Hand und dem gestreckten ganzen Arm auf die Matte.

Wenn ihr es aus der Hocke gut könnt, probiert es, indem ihr nur noch ein bisschen in die Hocke geht (halbhoch) und dann aus dem Stand. Da man häufiger auf die linke Seite fällt, üben wir das Fallen zuerst auf der linken Seite. Dabei schieben wir das linke Bein vor dem rechten Bein über dem Boden und fallen auf die linke Seite, so wie wir es aus der Hocke geübt haben.

Haltet euren Körper schön rund und hebt euren Kopf immer ein wenig hoch, damit ihr euch bei dieser Fallübung nicht den Kopf stoßt (oder mit dem Kopf Löcher in den Boden haut).

Seht euch hierzu die Bilder gut an und übt es immer wieder, bis eure Trainer damit zufrieden sind. Wenn ihr dann mit einem der folgenden Würfe geworfen werden, kann nichts passieren, wenn ihr dabei den Sturz seitwärts macht.

