Checkliste: Rolle rückwärts (Boden)

Bezeichnung Schüler:																				
Mit Partnerhilfe / Ohne Partnerhilfe:	M	O	M	O	M	O	M	O	M	O	M	O	M	O	M	O	M	O	M	O
1.1 Liegestütz klassisch (Kräftigung)																				
1.2 Pike Push Up oder Herabschauender Hund (Kräftigung)																				
2.1 Rückenschaukel mit Handaufsatz																				
2.2 Rückenschaukel mit Handaufsatz aus dem Stand																				
2.3 Rolle rückwärts über eine schiefe Ebene																				
2.4 Rolle rückwärts mit Partnerhilfe																				
2.5 Rolle rückwärts mit Landung auf einer Erhöhung																				
2.6 Rolle rückwärts in den Hockstand																				
3.1 Zielübung mit kompletter Partnerhilfe																				