

Falltraining

Einzelübung

Beschreibung

Die Teilnehmenden werden angeleitet, richtig und mit möglichst geringer Verletzungsgefahr zu fallen. Hierbei wird besonderes Augenmerk auf Kopf und Arme gelegt: Das Kinn soll auf die Brust gedrückt werden und die Arme starr neben dem Oberkörper auf den Boden geschlagen werden.

Material/Wand

Freier Raum oder Halle auf Matten

Leitfragen

Wie weit möchtet ihr gehen? Wo ist eure Grenze? Wie fühlt es sich an, sich „fallen zu lassen“?

Variationen

Mehrere Variationen in aufsteigendem Schwierigkeitsgrad: zuerst wird nur im Liegen das Kinn auf die Brust gedrückt und mit den Armen auf die Matte geschlagen, dann aus der Sitzstellung mit aufgestellten Füßen nach hinten kippen lassen, als nächstes aus der Hocke nach hinten fallen lassen, dann aus dem Stehen in die Hocke gehen und nach hinten fallen lassen und zuletzt von einem niedrigen Tritt in die Hocke springen und nach hinten fallen lassen.

Tipps

Wichtig ist es, jeden die Übung im eigenen Tempo machen zu lassen: Die Teilnehmenden sollen gut darauf achten, wie weit sie mitmachen möchten und wo ihre Grenzen sind.

Außerdem unbedingt auf freies Sturzgelände und genug Abstand zur Wand achten und auf saubere Ausführung (Kinn auf die Brust, Arme gerade) hinweisen.