



Ausführungshilfe Fallschule Rückwärts

Die Fallschule Rückwärts ist häufig die erste Fallschule, mit denen Anfänger/-innen konfrontiert werden. Hier ist deswegen die Angst vor der Fallhöhe und die ungewohnten Bewegungsabläufe besonders zu berücksichtigen. Außerdem sollten Sie beachten, dass die Arme immer vor dem Oberkörper und gestreckt sein sollten. Fallen auf die Ellbogen oder Hände zuerst bergen steigende Verletzungsrisiken mit steigender Höhe. Außerdem sollte das Kinn auf die Brust überdeutlich vermittelt werden, da gerade Kinder häufig auf die Matte „ticken“.

Üben aus der Hocke

Eine Möglichkeit die Fallschule näher zu bringen ist die Ausführung aus der Hocke. Hier schlagen Kinder gerne die Arme übereinander, um lauter abschlagen zu können. Das können Sie gern als Motiv nutzen, damit die Arme ordentlich gestreckt sind.

Merken sollten Sie sich den Dreischritt „Hintern-Rücken-Abschlagen“. Durch Wiederholen wird die Bewegung hier runder. Hieraus kann man auch ein Spiel in Kreisauflistung machen, bei dem ein Läufer die „Steine“ umschubst und diese dann Fallen, aber so schnell wie möglich aufstehen.

Üben mit Partner/-in

Um die Fallhöhe leicht zu erhöhen, kann ein Partner eine Bank machen, von der Tori sich „abseilt“, um dann abzuklatschen. Vorteil ist hier eine natürliche Endposition sowohl der Beine als auch der Arme. Wichtig ist hier besonders, dass zuerst der Rücken (bzw. bei sehr Vorsichtigen der Po) und dann die Hände auf dem Boden ankommen. Spätestens bei dieser Übung sollte die Bewegung der Arme verinnerlicht sein, um die Verletzungsrisiken zu minimieren. Anstelle eines Partners kann auch ein niedriger, weicher, (idealerweise runder) Gegenstand benutzt werden, zum Beispiel ein Pezziball.

Üben aus der Rückwärtsbewegung

Ist dem Üben aus der Hocke sehr ähnlich, viele Kinder tun sich aber mit dem Rückwärtsgehen und dem Übergang in die Hocke schwer. Hier bieten sich im Vorhinein entsprechende Laufübungen an. Bei zu viel Schwung können die Teilnehmer über eine Schulter auf die Knie rollen und beenden die Fallschule dann im Kniesitz.