

## Fallschule



- P1    Fallen Rückwärts und nach hinten aufstehen  
      Fallen vorwärts und nach hinten aufstehen
- Fallen Rückwärts und Verteidigungsposition liegend  
      Fallen vorwärts und Verteidigungsposition liegend
- P2    Fallen Rückwärts und nach vorne aufstehen  
      Fallen vorwärts und nach vorne aufstehen
- Fallen seitlich, aufstehen nach hinten  
      Fallen seitlich, nach vorne drehen in Verteidigungsposition liegend aufstehen nach hinten
- P3    Rolle vorwärts knieend über die Schulter - aufstehen & umdrehen  
      Rolle rückwärts sitzend über die Schulter, aufstehen
- Rolle vorwärts knieend über die Schulter in Verteidigungsposition liegend  
      Rolle rückwärts sitzend über die Schulter Verteidigungsposition liegend
- P4    Rolle vorwärts Stand über die Schulter - aufstehen & umdrehen  
      Rolle rückwärts Stand über die Schulter - aufstehen
- Rolle vorwärts Stand über die Schulter in Verteidigungsposition liegend  
      Rolle rückwärts Stand über die Schulter Verteidigungsposition liegend
- P5    Rolle vorwärts Stand aus der Bewegung über die Schulter - aufstehen & umdrehen  
      Rolle vorwärts Stand aus der Bewegung mit Waffe aufheben über die Schulter - aufstehen & umdrehen  
      Rolle vorwärts Stand aus der Bewegung über ein Hindernis über die Schulter - aufstehen & umdrehen

## Erklärung:

Die Fallschule wird chronologisch nach Level bzw. nach geschafften Prüfungen abgerufen.  
Z. Bsp. Es ist deine 1. Prüfung dann dann musst du die Fallelemente von P1 zeigen.

Hast du z. Bsp. schon 2 Prüfungen dann musst du die Fallelemente von P3 zeigen.SPO