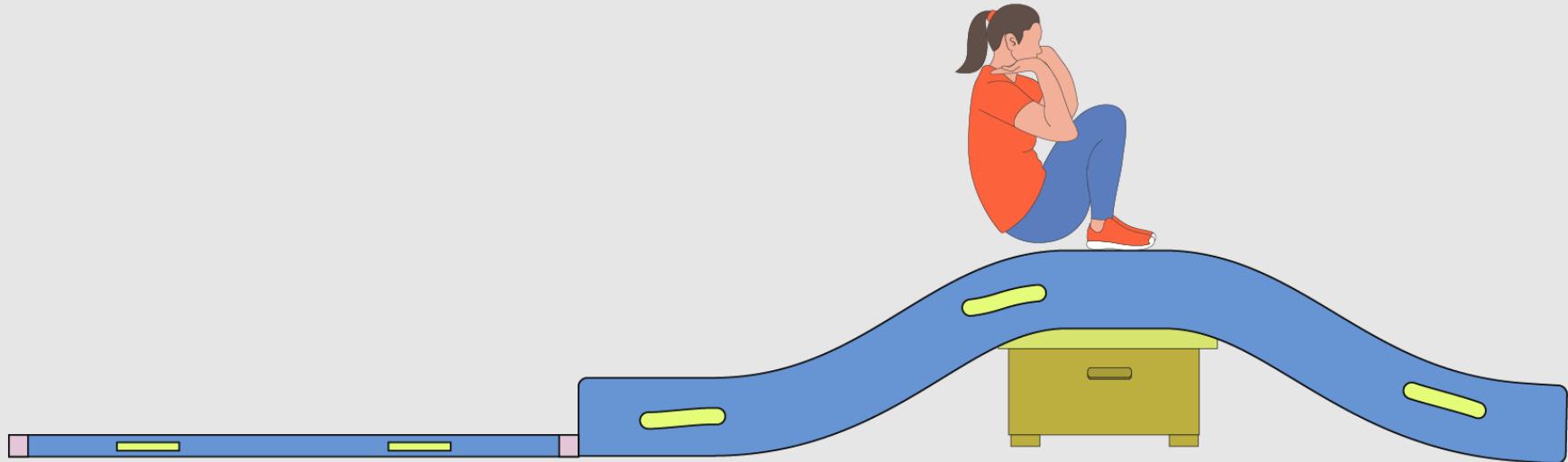


Übungsreihe für die Rolle rückwärts



Vorübung– Halbe Rolle

1. Setze dich auf die Matte und nimm deine Hände, mit den Handflächen nach oben, neben den Kopf.
2. Rolle dich dann nach hinten, bis du mit den Händen aufsetzt.

Beachte: Mache dich so klein wie möglich, indem du die Knie zur Brust führst.



Material:

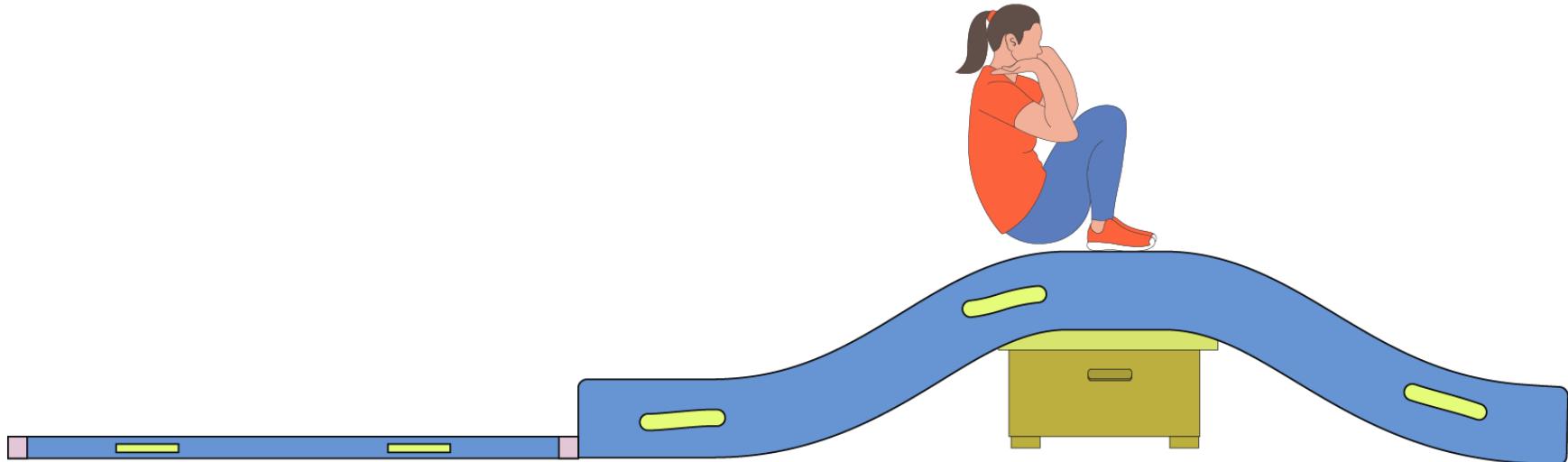
2 Matten



Übung 1 – Mattenrutsche

1. Setze dich auf die Matte und nimm deine Hände, mit den Handflächen nach oben, neben den Kopf.
2. Rolle dich dann rückwärts die Matte herunter.

Beachte: Kinn auf die Brust und Rücken rund machen.

**Material:**

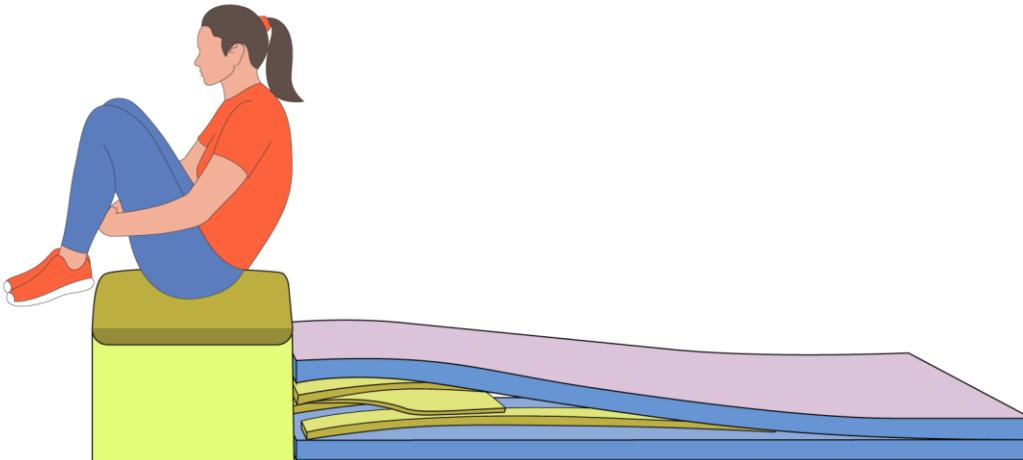
- 1 Weichbodenmatte
- 2 kleine Kästen
- 1 Turnmatte



Übung 2 – Vom niedrigen Kasten

1. Setze dich mit dem Rücken zur Matte auf den Kasten.
2. Führe anschließend deine Hände, mit den Handflächen nach oben, neben den Kopf und Rolle dich rückwärts die schiefe Ebene hinunter.

Beachte: Kinn auf die Brust und Rücken rund machen.



Material:

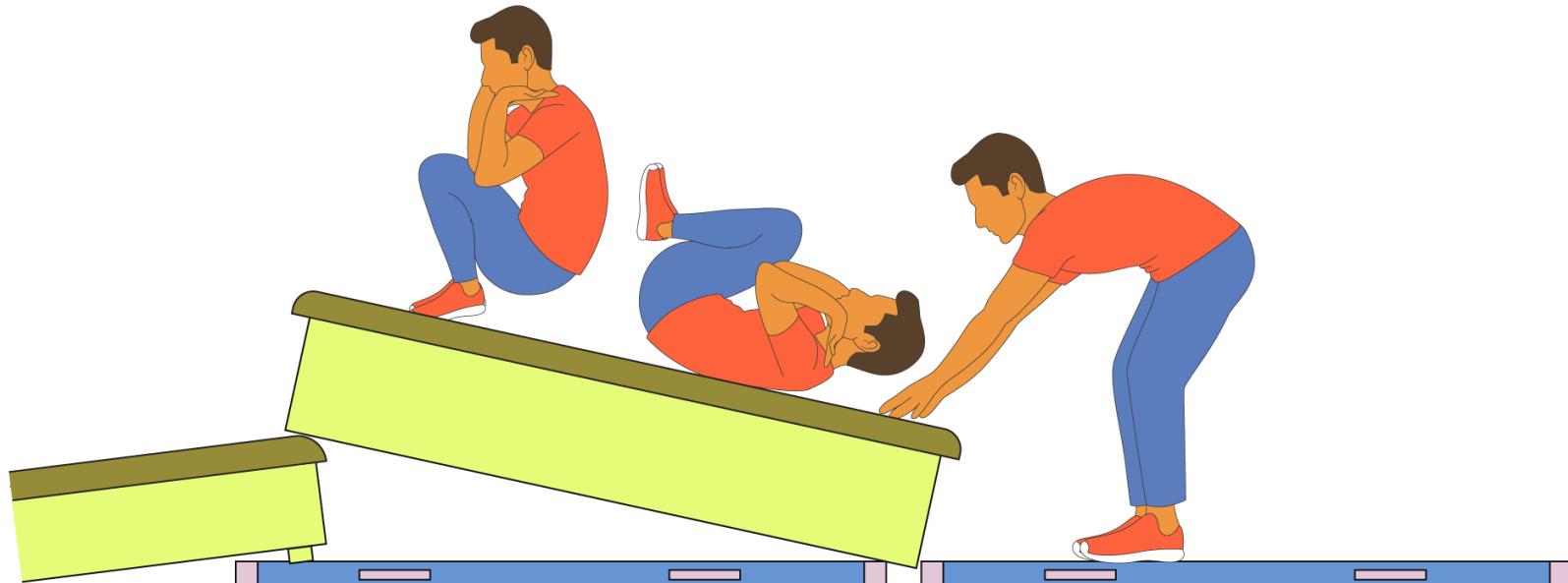
- 1 Kasten
- 1 Reutherbrett
- 2 Turnmatten



Übung 3 – Vom niedrigen Kasten

1. Setze dich oben auf den Kasten.
2. Führe anschließend deine Hände, mit den Handflächen nach oben, neben den Kopf und Rolle dich rückwärts die schiefe Ebene hinunter.

Beachte: Kinn auf die Brust und Rücken rund machen.



Material:

- 2 Kastenoberteile
- 2 Matten



Übung 4 – Rolle bergab

1. Setze dich oben zwischen die Kästen und rolle rückwärts entlang der Kastenteile.
2. Setze die Hände auf den Kastenteilen ab.

Beachte: Der Kopf befindet sich während der Rolle zwischen den Kastenteilen.



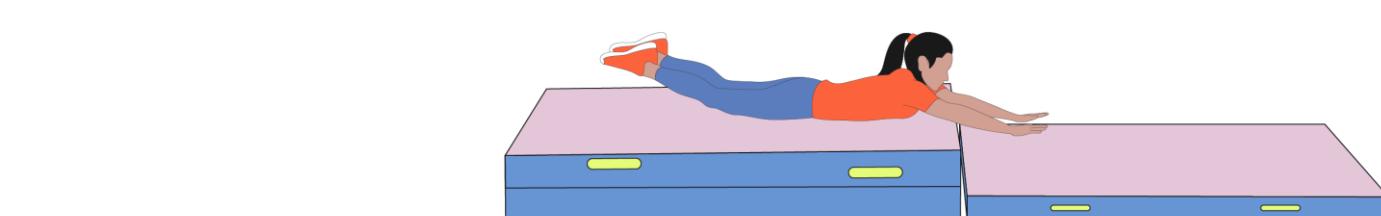
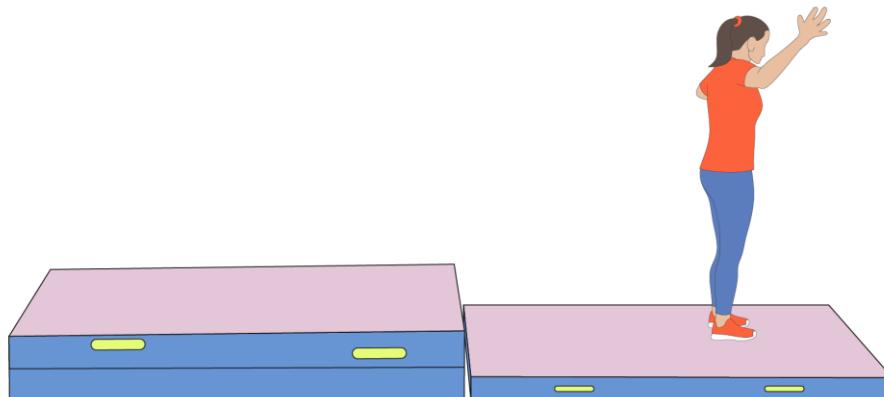
Material:

- 3 Kastenoberteile



Übung 5 – Rolle mit abdrücken

1. Stelle dich rückwärts mit ausreichend Abstand zur Weichbodenmatte hin.
2. Führe eine Rolle rückwärts aus und drücke dich gegen Ende der Rolle mit den Händen ab, sodass du mit dem Bauch auf der Weichbodenmatte landest.

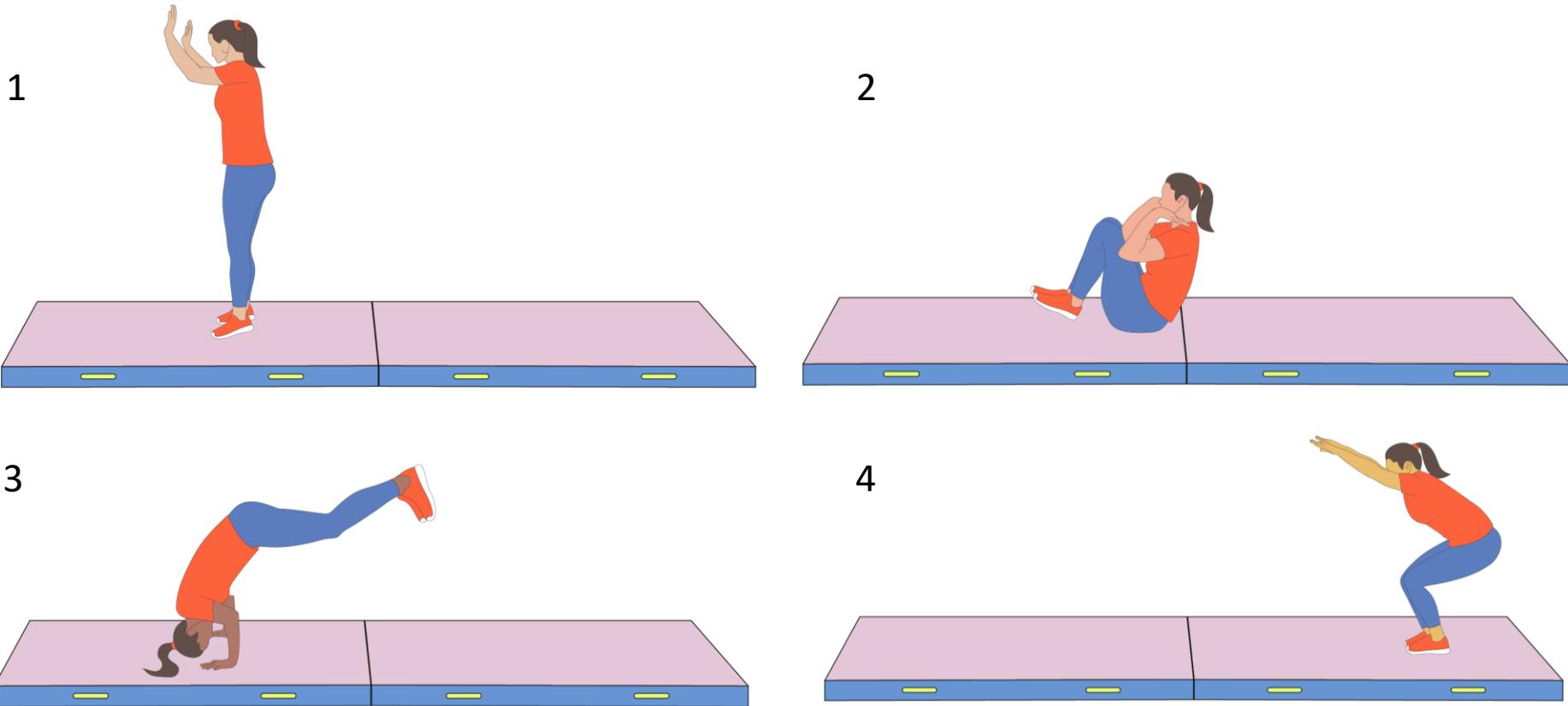
**Material:**

- 1 Weichboden
- 1 Matte



Übung 6 – Mit Schwung in den Stand

1. Führe mit Schwung eine Rolle rückwärts aus.
2. Drücke dich gegen Ende der Rolle mit Schwung ab und lande auf den Füßen.



Material:

- 2 Matten

