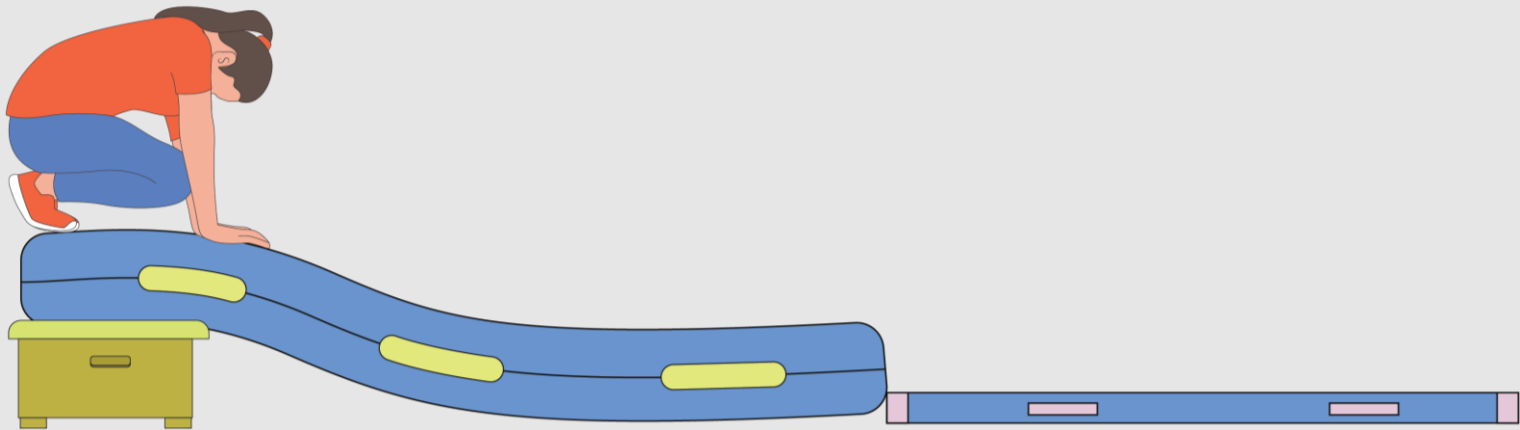


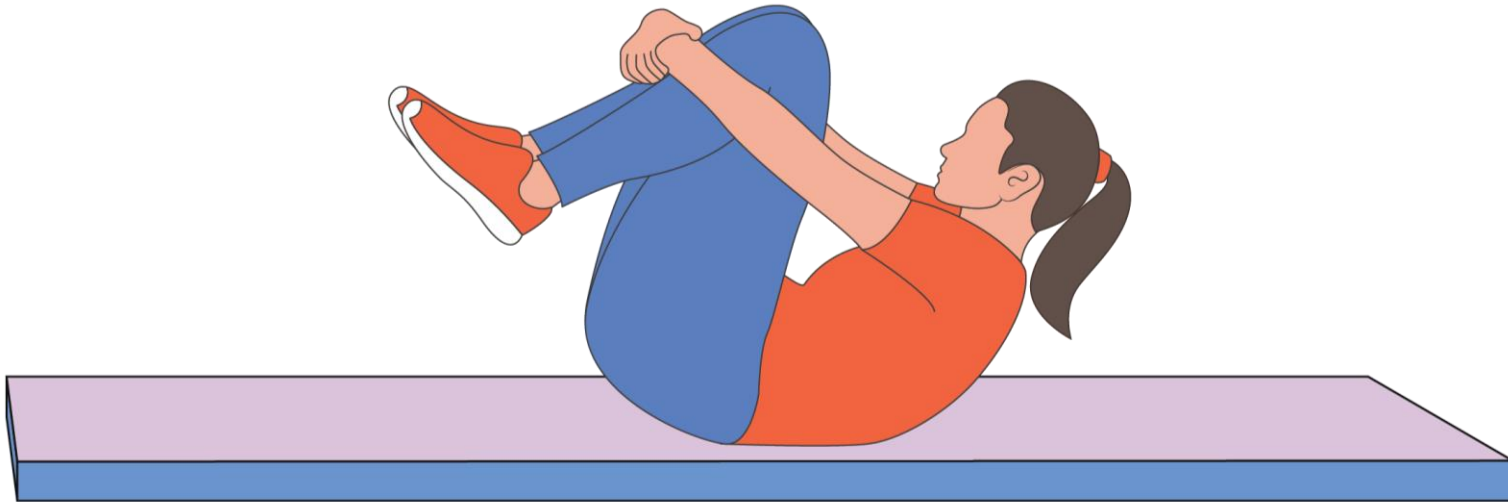
Übungsreihe für die Rolle vorwärts



Vorübung – Hin und her rollen

1. Lege dich auf den Rücken und greife mit deinen Armen um deine Unterschenkel.
2. Wippe nun hin und her.

Beachte: Kinn auf die Brust und der Blick geht Richtung Knie.



Material:

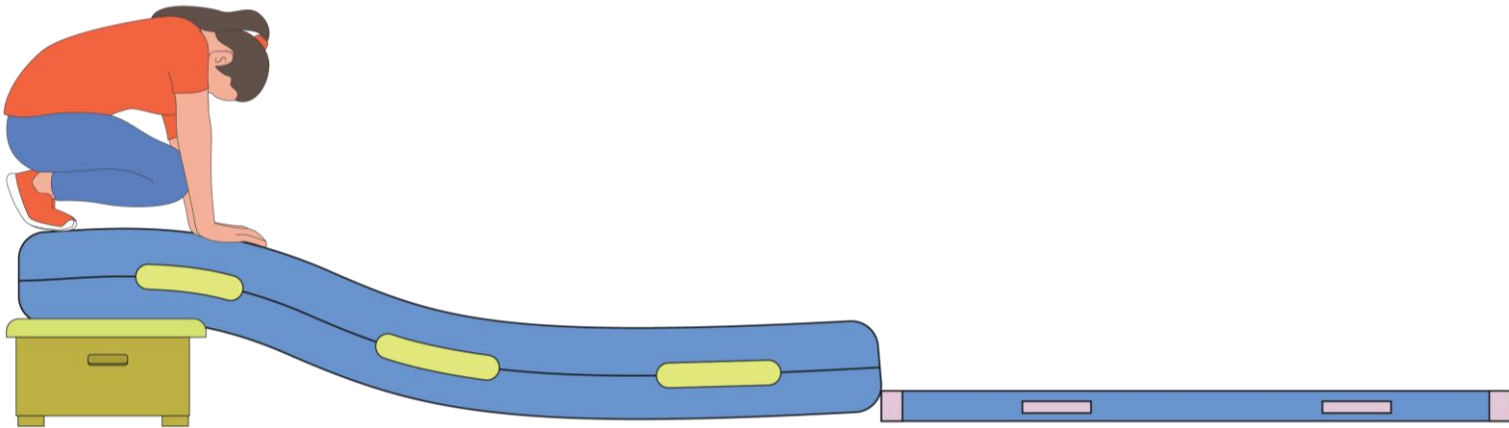
- 1 Matte



Übung 1 – Mattenrutsche

1. Hocke dich über dem Kasten auf die Matte und stütze dich mit den Händen ab.
2. Rolle dann die Matte herunter.

Beachte: Kinn auf die Brust und mit dem Hinterkopf und den Schultern aufsetzen.



Material:

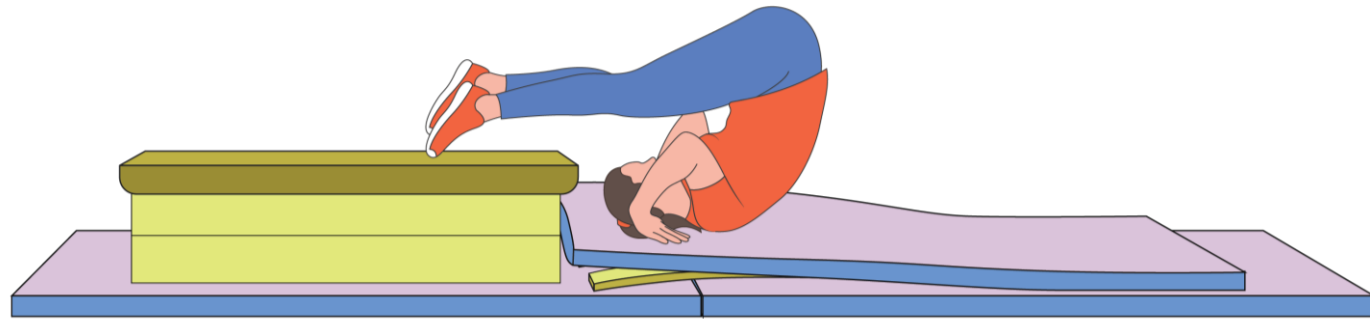
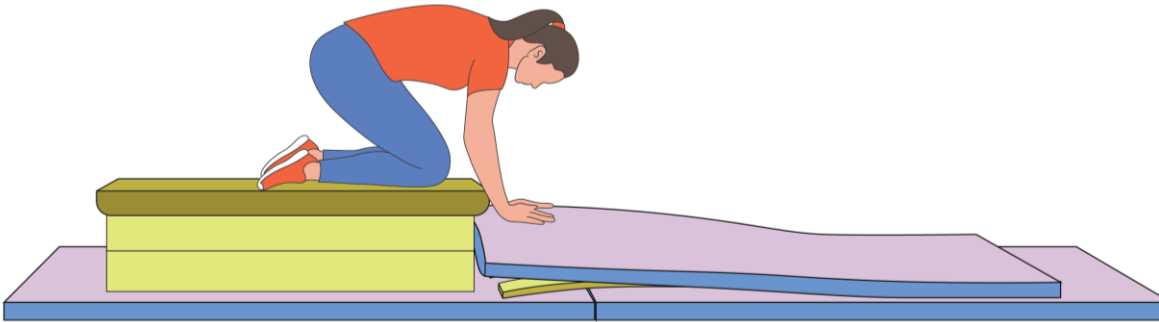
- 1 Weichbodenmatte
- 2 kleine Kästen
- 1 Turnmatte



Übung 2 – Vom niedrigen Kasten

1. Hocke dich auf den Kasten und stütze dich mit den Händen auf der Matte ab.
2. Drücke dich aus den Beinen nach vorne und mache mit gestreckten Beinen eine Rolle vorwärts.

Beachte: Kinn auf die Brust und mit dem Hinterkopf und den Schultern aufsetzen.



Material:

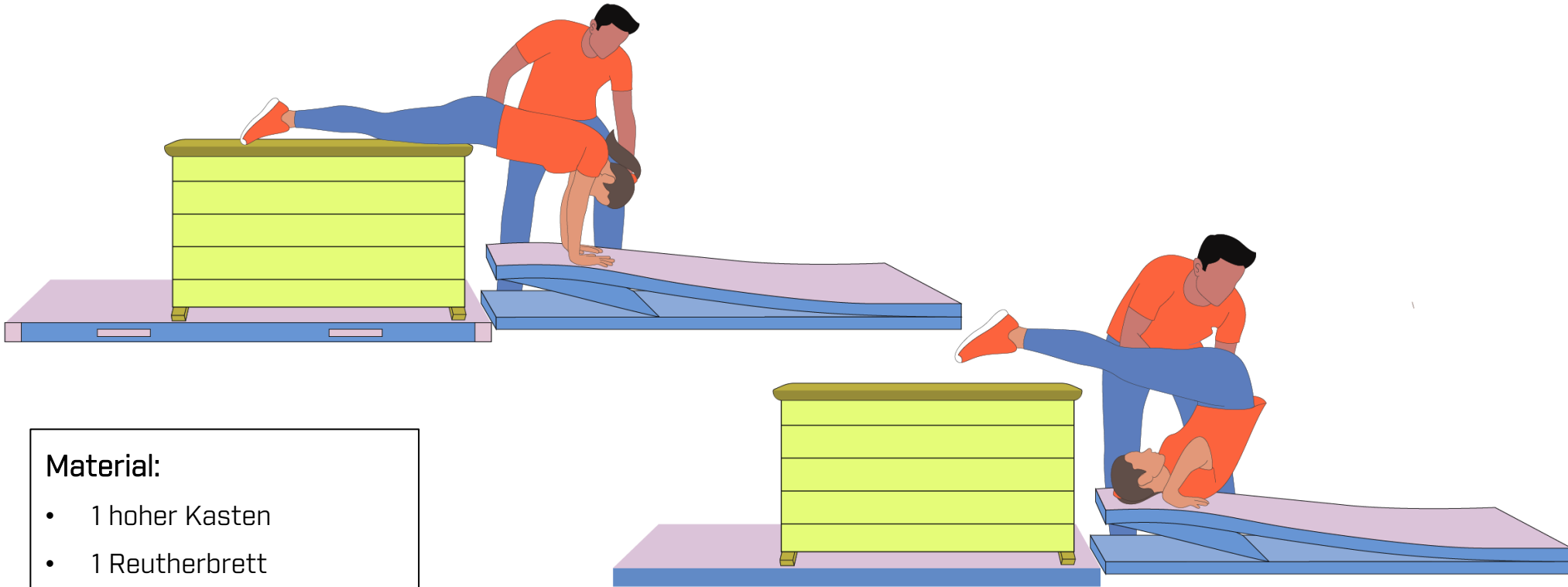
- 1 niedriger Kasten
- 1 Reutherbrett
- 3 Turnmatten



Übung 3 – Vom hohen Kasten

1. Lege dich bis zur Hüfte auf den Kasten und stütze dich mit den Händen auf der Matte ab.
2. Drücke dich aus den Beinen nach vorne und mache mit gestreckten Beinen eine Rolle vorwärts.

Beachte: Kinn auf die Brust und mit dem Hinterkopf und den Schultern aufsetzen.



Material:

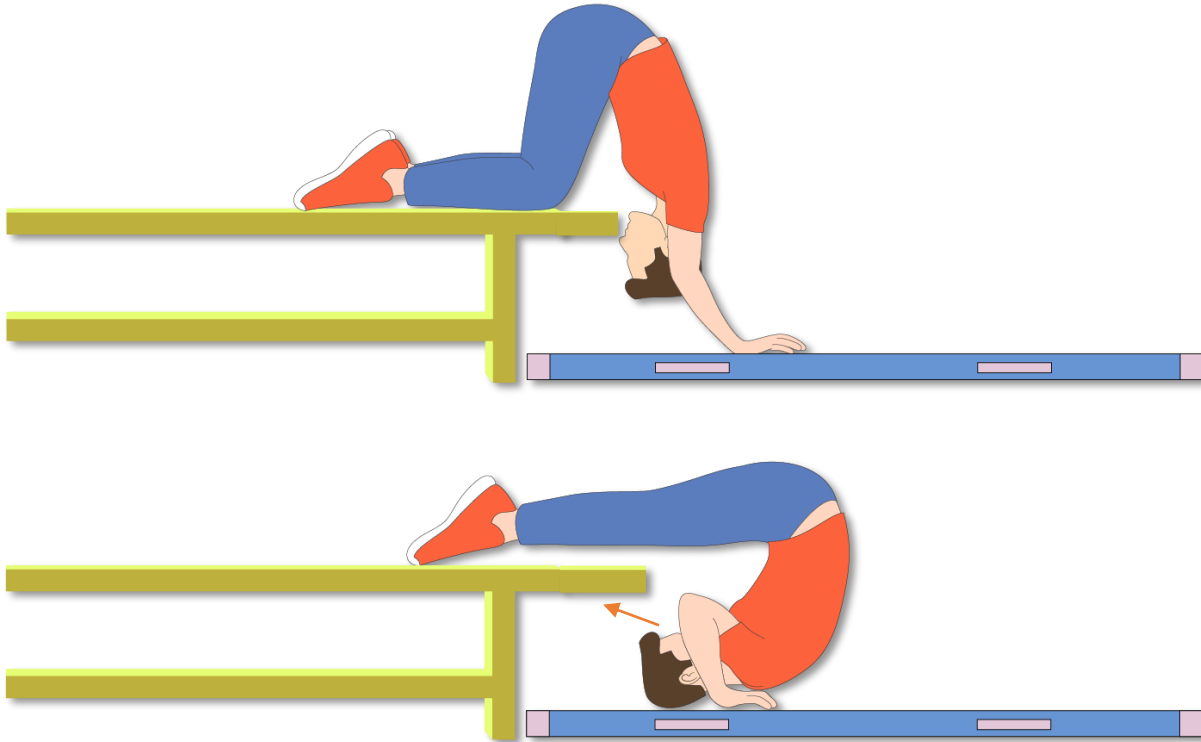
- 1 hoher Kasten
- 1 Reutherbrett
- 3 Turnmatten



Übung 4 – Auf gerader Ebene

1. Knie dich ganz vorne auf die Bank und stütze dich mit den Händen auf dem Boden ab.
2. Schaue unter die Bank und drücke dich ab.

Beachte: Kinn auf die Brust und mit dem Hinterkopf und den Schultern aufsetzen.



Material:

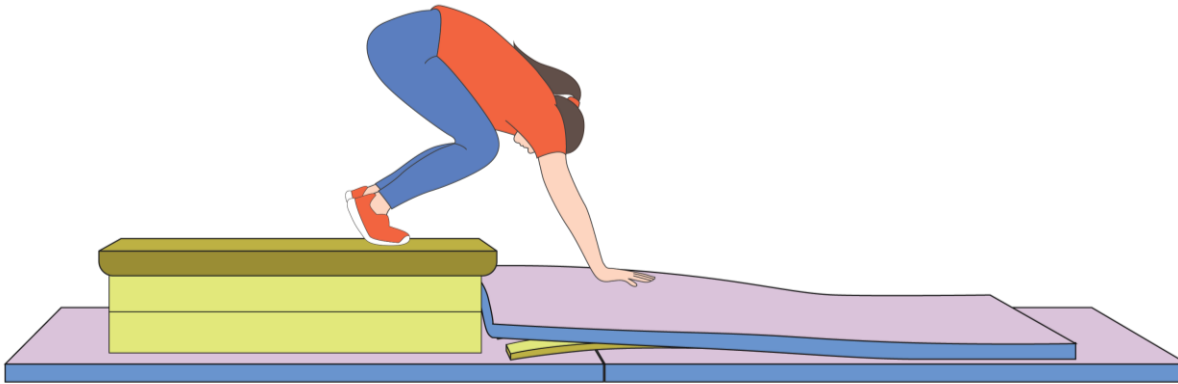
- 1 Bank
- 1 Matte



Übung 5 – Aus dem Stand

1. Stelle dich auf den Kasten und Beuge dich nach vorne, sodass die Hände auf der Bank aufsetzen
2. Drücke dich aus den Beinen nach vorne und mache eine Rolle vorwärts.

Beachte: Kinn auf die Brust und mit dem Hinterkopf und den Schultern aufsetzen.



Material:

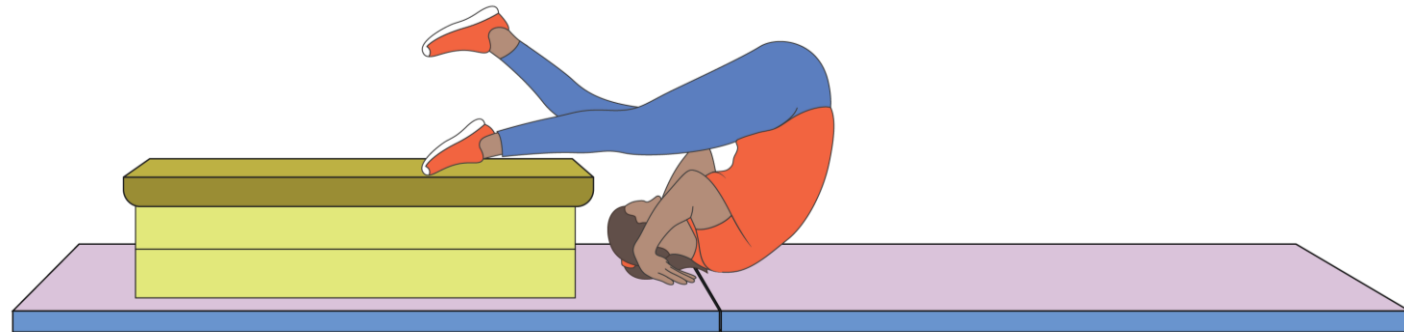
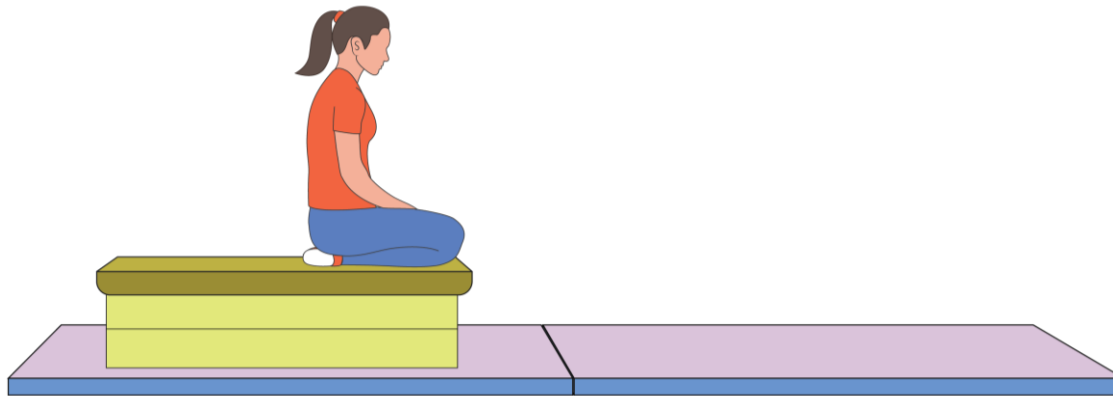
- 1 niedriger Kasten
- 3 Turnmatten



Übung 6 – Auf gerader Ebene

1. Knie dich ganz vorne auf den Kasten.
2. Drücke dich aus den Beinen nach vorne und setze zuerst die Hände auf, bevor du die Rolle machst.

Beachte: Kinn auf die Brust und mit dem Hinterkopf und den Schultern aufsetzen.



Material:

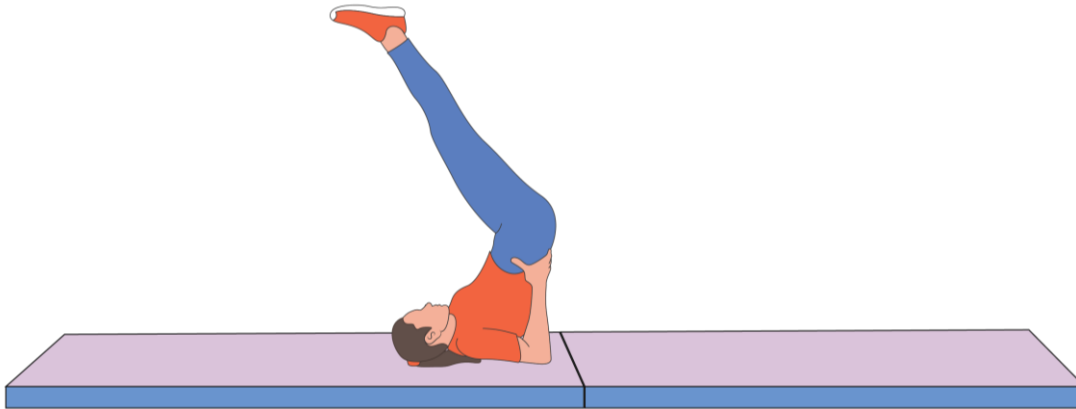
- 1 niedriger Kasten
- 2 Turnmatten



Übung 7 – Von der Kerze in die Hocke

1. Mache eine Kerze. Stütze dich dabei am unteren Rücken.
2. Rolle nun mit etwas Schwung, sodass du gehockt auf den Füßen landest.
3. Im Idealfall rollst du nicht zurück und kannst ohne Probleme aufstehen.

Beachte: Kinn auf die Brust und bei der Rolle ganz klein machen.



Material:

- 1 niedriger Kasten
- 1 Reutherbrett
- 2 Turnmatten



Übung 8 – Normale Rolle

1. Stelle dich auf die Matte und halte deine Hände nach vorne/unten.
2. Setze zuerst mit den Händen auf und dann mit den Schultern und dem Hinterkopf.
3. Lasse die Beine lange gestreckt und hocke sie am Ende mit etwas Schwung an.

Beachte: Kinn auf die Brust.



Material:

- 3 Turnmatten



Übung 9 – Über Hindernisse Rollen

1. Führe die Rolle vorwärts über Hindernisse aus.

Beachte: Kinn auf die Brust, setze immer erst mit den Händen auf und danach mit den Schultern und dem Hinterkopf.



Material:

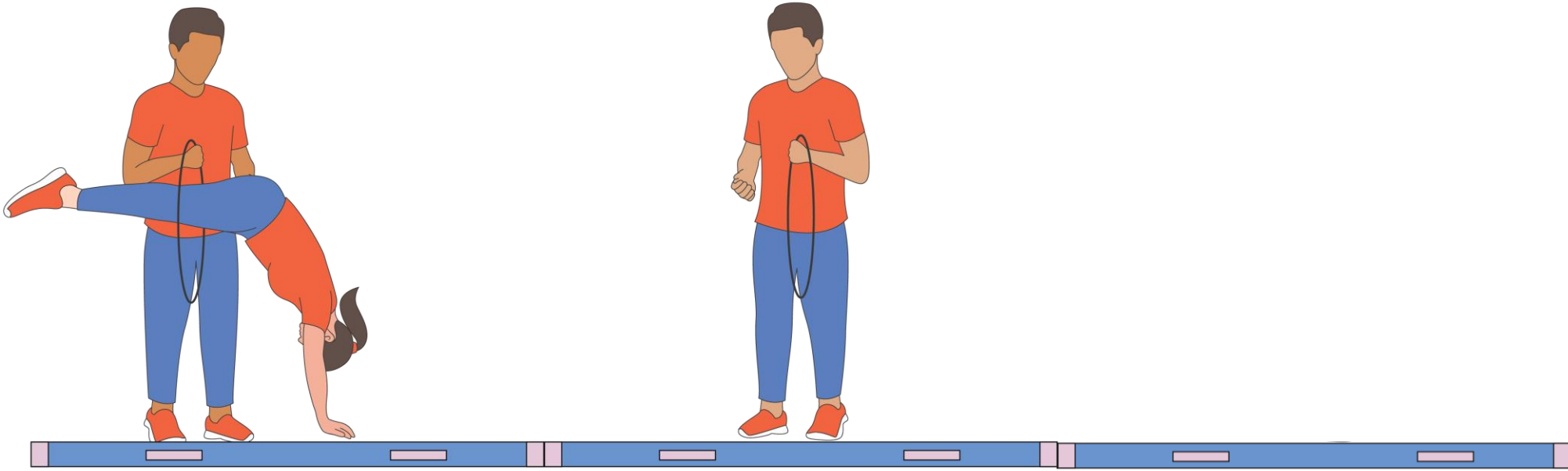
- Hindernisse (z.B. Medizinball)
- 2 Turnmatten



Übung 10 – Durch den Reifen

1. Führe die Rolle vorwärts durch einen Reifen aus.
(Es können auch mehrere Reifen hintereinander gehalten werden)
2. Versuche den Reifen dabei nicht zu berühren.

Beachte: Kinn auf die Brust, setze immer erst mit den Händen auf und danach mit den Schultern und dem Hinterkopf.



Material:

- 2-3 Reifen
- 3 Turnmatten

