

## **Rund ums rollen**

### **Welche Möglichkeiten zu rollen gibt es?**

Rolle vorwärts – Rolle seitwärts – Rolle rückwärts

Vorbereitende Übungen und Übungsauswahl:

- Rund machen
- Kleine Rückenschaukel „Päckchen“
- Aus der Kerze rollen
- Offen bzw. geschlossene Position
- Von einer Erhöhung rollen
- Von schiefer Ebene rollen
- Über eine Akrorolle rollen
- Um eine Stange rollen
- Gesprungene Flugrolle
- Rolle rückwärts mit Hände im Nacken und in den Grätschstand

Um eine technisch richtige Rolle vorwärts oder rückwärts auszuführen müssen folgende Voraussetzungen gegeben sein:

- Ausreichend Stützkraft um die Arme während der kompletten Bewegung gestreckt zu halten
- Der Kopf sollte während der gesamten Bewegung „mit dem Kinn auf die Brust drücken“
- Ausreichend Bauch- und Rückenmuskulatur damit die Hände beim Aufstehen den Boden nicht berühren bzw. nachdrücken müssen

### **Rollvarianten:**

- Kleine schnelle Rolle vw
- Kleine Rolle – große Rolle
- Rolle vw in den Grätschstand
- Rolle vw mit gestreckten Beinen
- Partnerrollen
- Rolle vw einbeinig aufstehen
- Rolle vw mit „umgeklappten Handgelenken“
- „Saltorolle“ vw
- Kleine schnelle Rolle rw
- Rolle rw in den Grätschstand
- Rolle rw auf gestreckte Beine
- Rolle rw in Liegestütze position
- Rolle rw in den hohen Hockstütz
- Rolle rw in den Handstand