

Rolle vor- / rückwärts

Posten-Nr.

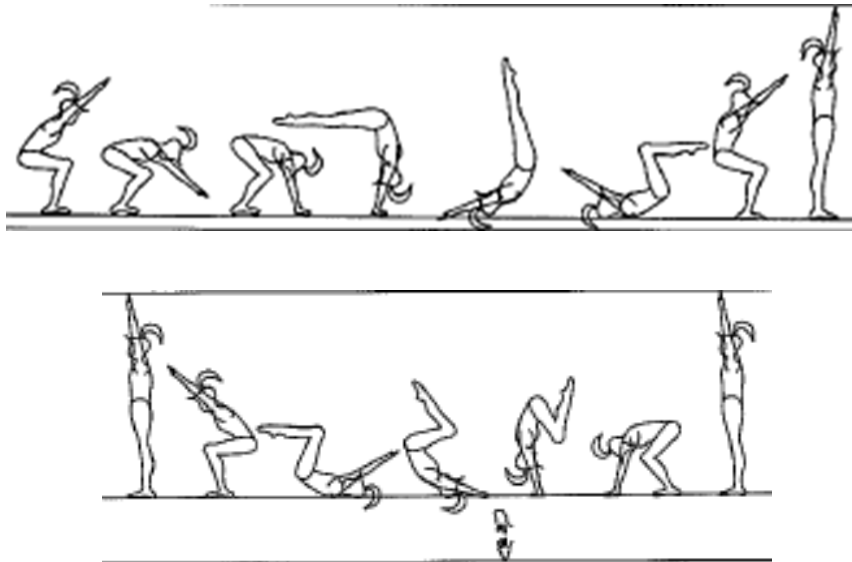
Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach
hintereinander auslegen.

Material:

4 Weichmatten (klein)

Übung:



Die beiden Rollen werden nacheinander ausgeführt.

Rolle vw:

Aus dem aufrechten Stand eine Rolle vorwärts ausführen und wieder auf den Füßen landen ohne beim Aufstehen die Hände zu benutzen.

Rolle rw:

Aus dem Stand rückwärts rollen und die Füße so schnell und so nahe wie möglich hinter den Händen auf dem Boden aufsetzen. Den Oberkörper während der ganzen Rollbewegung vom Scheitel bis zum Steissbein wie einen Schildkrötenpanzer krümmen. Über die obere Rücken- und Schulterpartie und nicht über den Kopf rollen.