



### Rolle rückwärts

#### Bewegungsbeschreibung:

Leicht in die Knie gehen

Po hinter die Standfläche bringen (Schwerkraft wirken lassen)

Kinn auf Brust dadurch runder Rücken (Katzenbuckel, auf Bauch gucken)

Handhaltung neben dem Kopf

Nach hinten absetzen (Matte)

Mit den Füßen dabei etwas abdrücken (Schwung nach hinten)

Schneller Stütz neben dem Kopf auf der Matte und wichtig sofortiges Drücken der Hände gegen die Matte (Schutz für den Nacken)

Päckchenhaltung beibehalten und dabei Knie schnell über den Kopf nach hinten ziehen (klein bleiben)

Über den Handstütz die Füße auf den Boden stellen

Aufrichten zum Stand

Purzelbaum rw.

#### Lernvoraussetzungen:

Bauchmuskulatur

Rückenschaukel mit und ohne Festhalten der Beine und mit Anstützen auf der Matte

Stützkraft (Hochstützen des Körpers zum Ende der Rolle),

hierfür die Hände der Kinder in der Rückenlage fest gegen den Boden drücken, oder gleiches im Sitz an der Wand

Rückenschaukel ohne Festhalten der Beine mit Anstützen auf der Matte

Schneller Einsatz der Arme (Timing)

Körperkoordination

#### Anwendungsmöglichkeiten:

Hauptsächlich am Boden

Um Orientierung im Raum zu schulen auch jedes Überdrehen rückwärts an Ringen, Reck, Barren denkbar. Felgaufschwung ist auch eine Rückwärtsrolle. Gut hierbei die Kopfhaltung zu schulen.

Um das Aufstehen zu erleichtern auch auf dem Trampolin (nur als Rolle) denkbar