



Rolle vorwärts

Bewegungsbeschreibung:

Leicht in die Knie gehen

Hände vor den Füßen auf den Boden setzen

Kinn auf Brust dadurch runder Rücken (Katzenbuckel, auf Bauch gucken oder durch die Beine schauen)

Nach vorne fallen (Matte)

Mit den Füßen dabei etwas abdrücken, springen (Schwung nach vorne)

Po über den Stütz bringen (Schwerkraft wirken lassen)

Erst gestreckte Beine; Kerze (mehr Schwung)

Dann schnellkräftiges Anfersen an den Po zum Aufstehen

Hierbei die Arme schnell nach vorne bringen (zusätzliche Schwungmasse die das Aufstehen erleichtert)

Purzelbaum

Lernvoraussetzungen:

Bauchmuskulatur

Rückenschaukel mit und ohne Festhalten der Beine (aus der Kerze; beste Ausgangsposition)

Stützkraft (Abstützen des Körpers zu Beginn der Rolle)

Körperkoordination, Anfersen

Anwendungsmöglichkeiten:

Hauptsächlich am Boden

Um Orientierung im Raum zu schulen auch jedes Überdrehen vorwärts an Ringen, Reck, Barren denkbar.

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

Zur Weiterführung mit Aufsprung auf den Mattenberg, Kasten, vom Minitramp, als Rolle auf dem Balken (Verkleinerung der Unterstützungsfläche) etc.