

Rolle rückwärts:

1) Die wichtigsten Leistungsvoraussetzungen:

Entwickelte Bauchmuskulatur (Einrollen des Oberkörpers)
Entwickelte Armstrecker (Rollphase über den Kopf)

2) Methodik:

Bewegungsablauf:



Abrollen über den runden Rücken - Armeinsatz für Abdruck in der Überkopfphase - Landung auf den Füßen

Technikübung 1:



Schaukeln in der Rückenlage mit frühem Aufsetzen der Hände neben dem Kopf (Finger zu den Schultern, Daumen zeigt zum Ohr)

Technikübung 2:

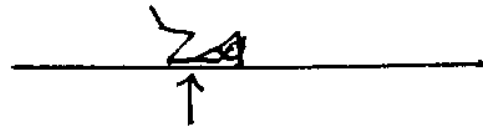


Variante: Rolle rw mit gegensätzlichen Beinen

Rolle rw. mit Unterstützung der schiefen Ebene (Rotationshilfe)

3) Die häufigsten Fehler:

Fehlende Bauchmuskularbeit. Folge: platter Rücken;
Rollbewegung wird gestoppt.
(Gegenübung: Technikübung 1)



Falscher Handeinsatz: Varianten: zu spätes Drücken/
eine Hand knickt im Stütz ein/ gar kein Druck etc...
(Gegenübung: Technikübung 1 mit Konzentration auf
Aufsatz der Hände)

Körperstreckung in der Überkopfphase. Folge:
Die Rotation wird erschwert oder überhaupt gestoppt.
(Gegenübung: Technikübung 2 mit Konzentration auf
Körperschluss)



Landung auf den Knien: Meist eine Folge fehlender
Stützarbeit der Arme. Manchmal einfach nur
Unkonzentriertheit.
(Gegenübung: Technikübung 2 mit Konzentration auf
Armabdruck und „Hereinziehen der Füße“)



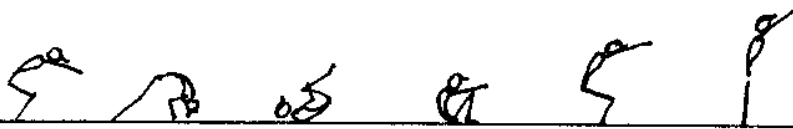
Rolle vorwärts:

1) Die wichtigsten Leistungsvoraussetzungen:

Entwickelte Bauchmuskulatur (Einrollen des Oberkörpers)

2) Methodik:

Bewegungsablauf:



Nachgebende Arm-Stütz-Arbeit – Kopf auf die Brust – runder Rücken (Bauchmuskeln) – Aufrollen: Füße an das Gesäß – Armschwung nach vorne.

Technikübung 1:



Schaukeln in Rückenlage mit angespannter Bauchmuskulatur (Richtige Körperhaltung)

Technikübung 2:



Schaukeln und Aufstehen mit Helfer (korrekte Armführung fördern)

Technikübung 3:

siehe Bewegungsablauf

Rolle aus dem Hockstand (Armarbeit und Kopfhaltung)

3) Die häufigsten Fehler:

Hauptsächlich fehlt die aktive Rückenkrümmung durch zu schwache oder nicht koordinierte Bauchmuskulararbeit. Folge: der Schüler landet platt auf dem geraden Rücken und kann nicht weiter rollen.

(Gegenübung: Technikübung 1)



Wenn die Füße beim Aufrollen nicht an das Gesäß gebracht werden, wird der „Weg“ zu weit und der Schüler kommt nicht in den Stand.

(Gegenübung: Technikübung 2 mit Betonung der Fußarbeit)



Wenn die Arme beim Abrollen gestreckt bleiben und nicht Nachgeben, fällt der Schüler auf den Rücken und die Rolle wird gestört.

(Gegenübung: Technikübung 3 mit Betonung der Armarbeit)

