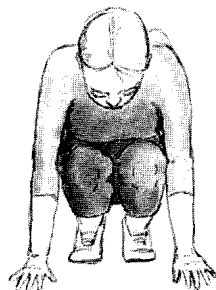




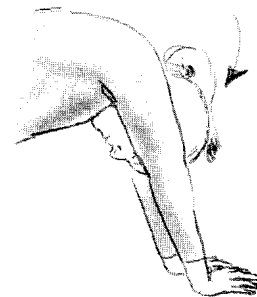
Rolle vorwärts



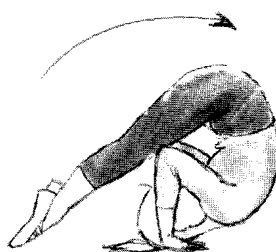
Technikkarte: Rolle vorwärts



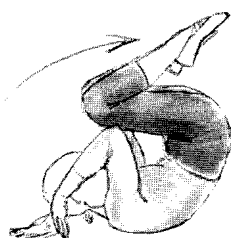
Hände schulterbreit
aufsetzen



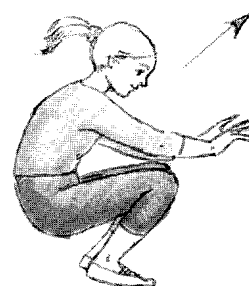
Kinn auf die Brust legen



Hinterkopf aufsetzen,
Beine strecken
nicht vergessen

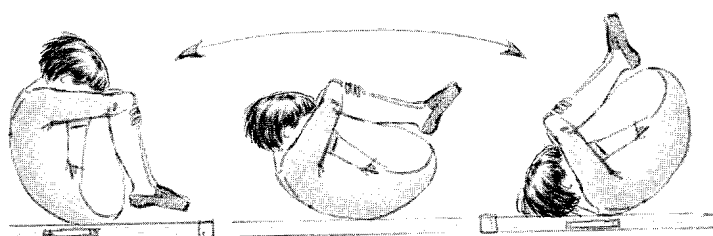


klein machen
und einrollen



auf den Füßen landen

Vorübung: Rückenschaukel



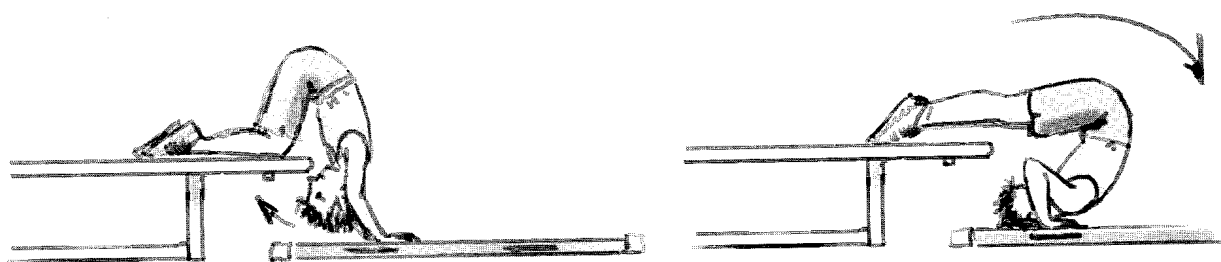


Rolle vorwärts



Station: Von der Bank

Knie dich auf die Bank. Setze die Hände auf die Matte.
 Schau unter die Bank.
 Drücke dich ab.
 Rolle dich ein.



Du brauchst: Bank, Matte

Tipp: Male vorher ein Gesicht ☺ mit Kreide unter die Bank.



Rolle vorwärts

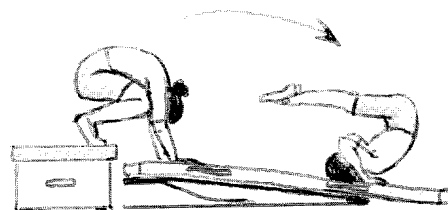
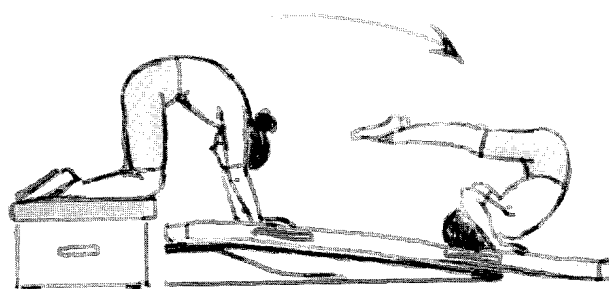


Station: Vom Kastendeckel

Knie dich auf den Kastendeckel.
 Setze die Hände auf die Matte.
 Drücke dich ab. Rolle dich ein.

Denke daran:
 Kinn auf die Brust, abstützen,
 abdrücken, einrollen.

Versuche es auch aus der Hocke.



Du brauchst: Kastendeckel, Sprungbrett, Matte



Rolle vorwärts



Station: Ganz weich

Hocke dich auf die Matte.
Rolle hinunter.

Denke daran:

Kinn auf die Brust, abstützen, abdrücken, einrollen.

Schaffst du zwei kleine Rollen hintereinander?



Du brauchst: Kastenoberteil, Weichboden, Matte



Rolle vorwärts



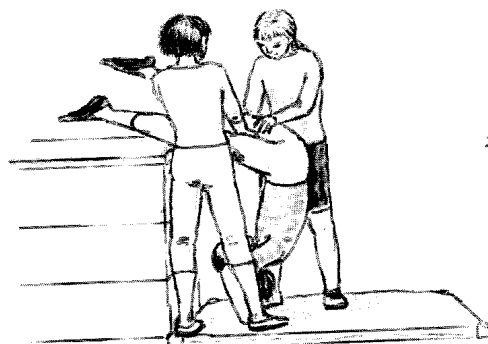
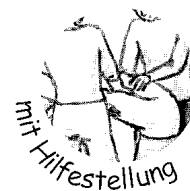
Station: Vom Kasten

Rutsche langsam vom Kasten.

Stütze dich sicher mit deinen Händen auf der Matte ab.

Rolle dich schnell ein.

Zwei Kinder helfen dir mit dem Klammergriff an den Oberschenkeln.



Du brauchst: großen Kasten, Matte

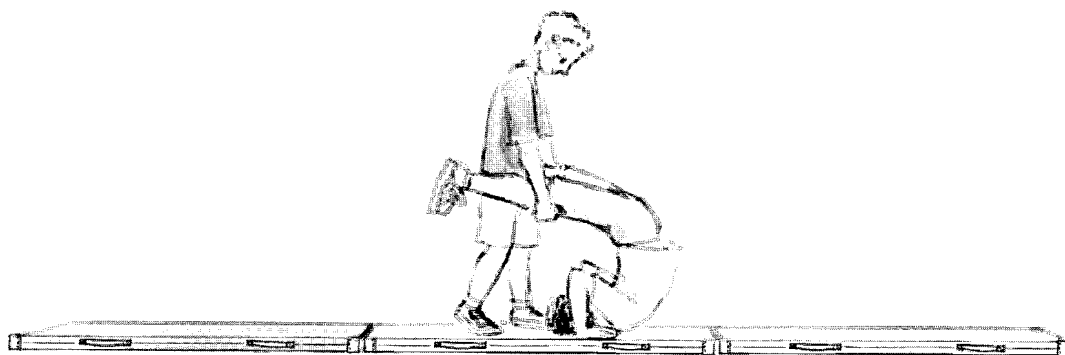


Rollen für Profis

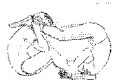


Station: Schubkarren-Rolle

Dein Partner hält dich wie eine Schubkarre.
Turne daraus eine Rolle.
Dein Partner lässt deine Beine dabei los.



Du brauchst: Matten

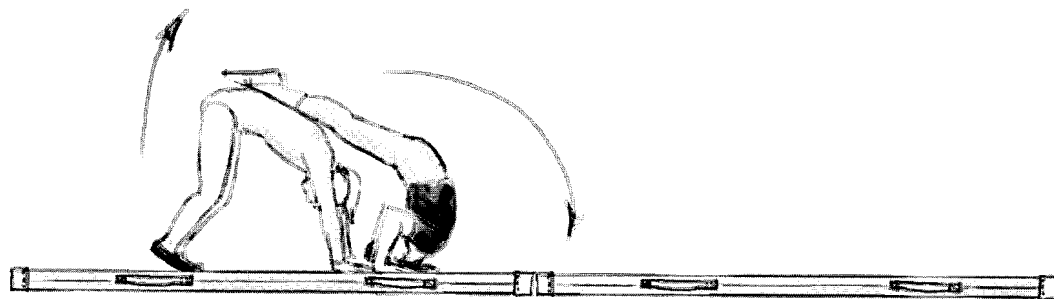


Rollen für Profis



Station: Fahrstuhl-Rolle

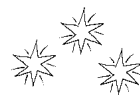
Dein Partner geht in Bankstellung.
Lege dich auf seinen Rücken.
Dein Partner streckt sich langsam.
Rolle vorsichtig vom Rücken hinunter.



Du brauchst: Matten



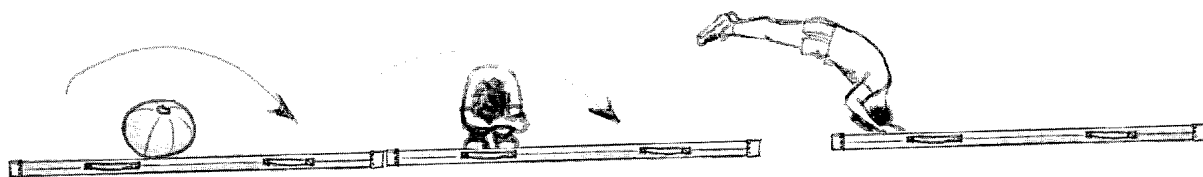
Rollen für Profis



Station: Hindernis-Rollen

Turne eine Rolle über den Medizinball.
Stütze dich dabei gut mit den Armen ab.

Kannst du auch über deinen liegenden / hockenden Partner rollen?
Kannst du über die Mattenlücke rollen?



Du brauchst: Medizinball, Matten



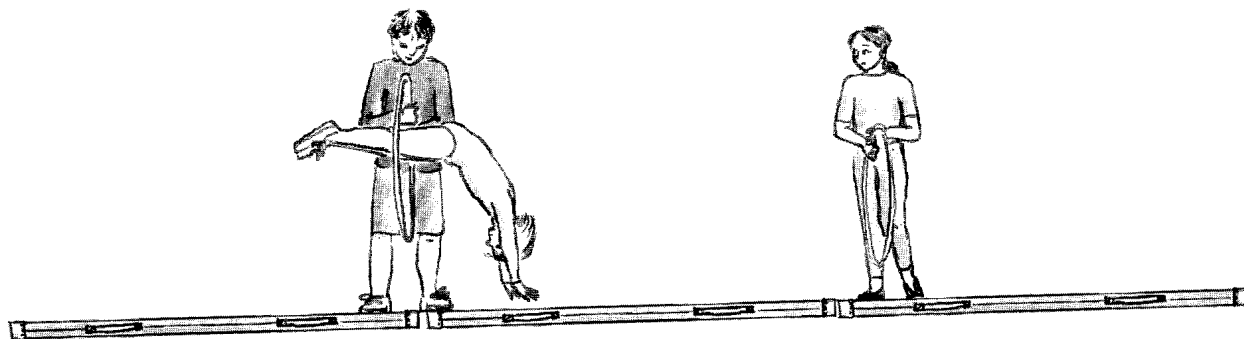
Rollen für Profis



Station: Dompteur

Zwei Kinder halten einen Reifen hoch.
Versuche, durch die Reifen eine Rolle zu machen.

Ändert den Abstand zwischen den Reifen und ihre Höhe.



Du brauchst: Weichboden oder Matten, 2 Reifen



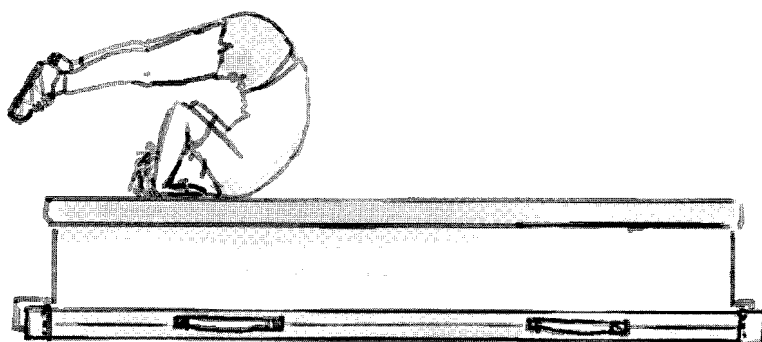
Rollen für Profis



Station: Kleinraum-Rolle

Mache dich ganz klein.

Versuche, nur auf dem Kastenoberteil eine Rolle zu machen.



Du brauchst: Kastenoberteil, 2 Matten



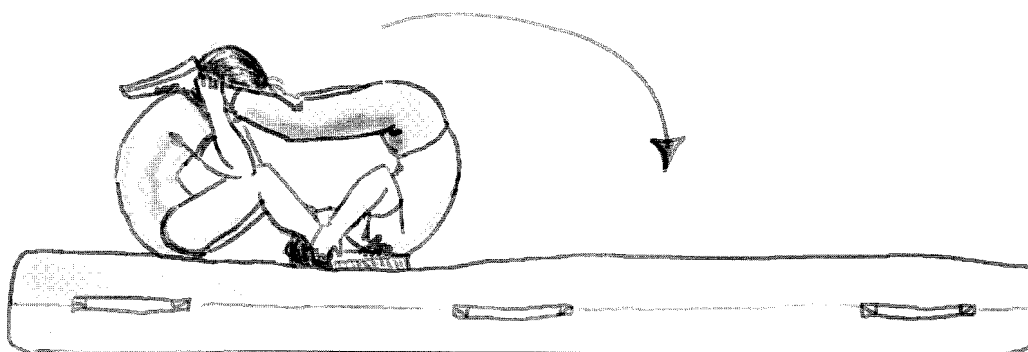
Rollen für Profis



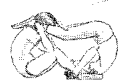
Station: Doppelrolle

Fasst euch gegenseitig an den Fußgelenken.

Versucht, so gemeinsam eine Rolle zu machen.



Du brauchst: Weichboden oder Matten

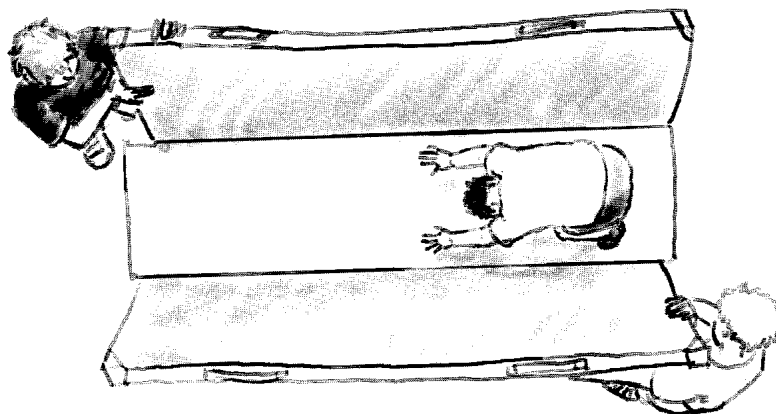


Rollen für Profis



Station: Gassen-Rolle

Legt eine Matte auf den Boden.
Stellt zwei Matten zur Gasse auf.
Versucht, eine Rolle durch die schmale Gasse zu turnen.



Du brauchst: 3 Turnmatten

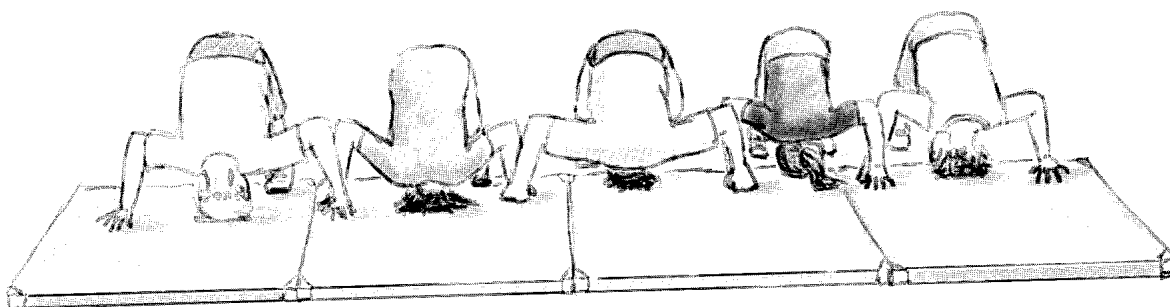


Rollen für Profis



Station: Walze

Fasst euch mit mehreren Kindern an den Händen.
Führt gleichzeitig eine Rolle aus.
Gebt ein Kommando dafür.



Du brauchst: Matten