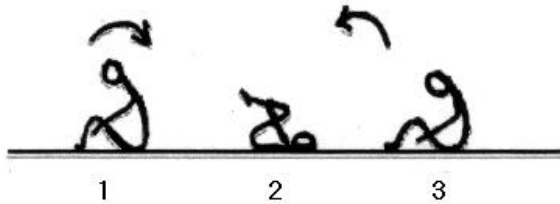




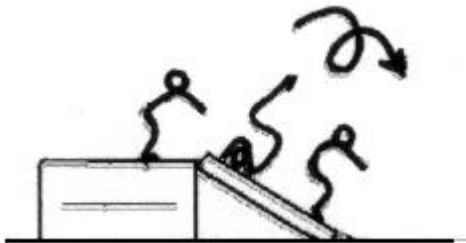
Boden: Rolle vorwärts

Vorübungen – methodische Tipps

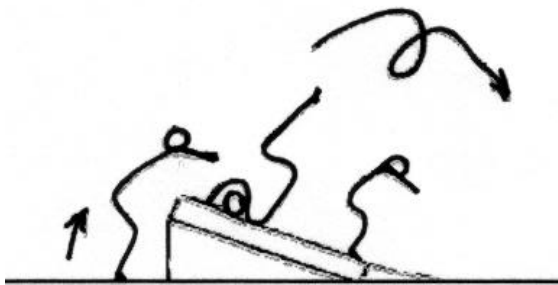


Rückenschaukel am Boden
(runder Rücken)

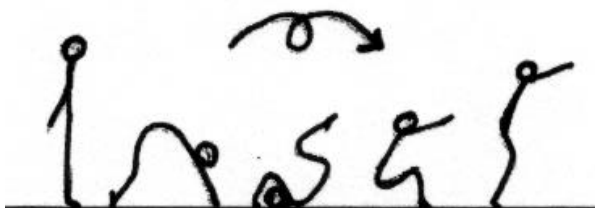
Abrollen über Nacken (nicht Kopf)
Aufstehen ohne Hilfe der Hände



Rolle vorwärts **von Erhöhung**
über schiefe Ebene



Rolle vorwärts auf **schiefer Ebene**
(ohne Erhöhung)



Zielübung:
Rolle vorwärts am Boden