

# Mut tut gut – Rollen und Drehen: Reutherbrettrolle

Auf einer schiefen Ebene lässt sich besser vorwärtsrollen. Diese Übung wird auf einer Mattenbahn ausgeführt, wobei die erste auf einem Sprungbrett platziert ist.

Rollen (vorwärts, rückwärts und seitwärts) auf einer schiefen Ebene (Sprungbrett unter Mattenbahn) durchführen.



**Material:** Sprungbrett, zwei bis drei Matten.

Quelle: [Mut tut gut](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**