

# Swiss-Ski Skills – Off-Snow-Training: Turnen – Rolle vorwärts (F1)

Ziel dieser Übung: Die Kinder können 5 Rollen vorwärts hintereinander auf einer Mattenbahn ausführen.

## Aufbauende Übungen

- Rückenschaukel (Softball zwischen Knie und Oberkörper einklemmen)
- Auf schräger Matte (Reuterbrett unter Matte legen) mit Softball zwischen Knie und Oberkörper
- Auf Mattenbahn mit Footbag zwischen Kinn und Brustbein
- Auf der Fuge zweier Matten (Kontrolle für gerade Achse)



## Knotenpunkte

- Geräte Rotationsachse (genau über Kopf)

## Variationen

- Auf verschiedenen Matten
- Rollen wie ein: Basketball, Tennisball, usw.

## schwieriger

- Rolle vw zum Stand (ohne Hilfe der Hände)
- Rolle vw auf einem Schwedenkastenoberteil

## Organisationsform

- Als Übung in einem Stationentraining
- Als Aufgabe in einem Hindernislauf
- In einem Gerätegarten

Quelle: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**