

# J+S-Kids – Rollen und Drehen: Walze

In dieser Übung wird gelernt am Boden oder auf einer erhöhten Matte seitwärts vom Bauch auf den Rücken und wieder auf den Bauch zu drehen.



Die Kinder legen sich ausgestreckt auf Matten. Sie drehen sich wie eine Walze um die Längsachse, wobei Hände und Füße den Boden nicht berühren (zuerst mit Partnerhilfe).

## Variationen

- Beidseitigkeit üben (mal rechtsherum, mal linksherum drehen).
- In einer vorhandenen oder selbstgebauten Röhre rollen (Matten in Reifen).

## einfacher

- Die Kinder rollen eine schiefe Ebene hinunter. Dabei berühren sich die Füße, und die Arme sind in Hochhalteposition.
- Verschiedene schiefe Ebenen bauen (siehe Rolle vorwärts).
- In einer vorhandenen oder selbstgebauten Röhre rollen (Matten in Reifen).

**Material:** Matten, evt. Reifen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**