

J+S-Kids – Rollen und Drehen: Rolle rückwärts

Um eine gerade Rolle rückwärts korrekt zu erlernen, können die Tipps und Tricks dieser Übung herangezogen werden. Beim Rollen wird die Orientierungsfähigkeit gefördert.



Die Kinder machen eine Rolle rückwärts ohne auszuweichen. Je nach Voraussetzungen der Kinder können sie die Rolle rückwärts auf einer schiefen oder geraden Ebene ausführen. Während der Rolle rückwärts schauen die Kinder immer ihre Knie an.

Variationen

- Rückwärts Drehung an den Ringen.
- Rückwärts Drehung an der Kletterstange.

einfacher

- Auf dem runden Rücken vor und zurück schaukeln (evtl. mit Händen die Mickey-Mouse Ohren imitieren).
- Rückwärts rollen auf einer schiefen Ebene aus Kauersitz (verschiedene schiefe Ebenen aufbauen).

schwieriger

- Auf Mattenbahn im Flachen.

Sicherheitshinweis: Hände stützen die Bewegung, so dass der Kopf entlastet wird.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO