

Turnen/Geräteturnen – Boden: Rolle vorwärts

Die Rolle als Basiselement zeichnet sich durch einen runden Rücken aus.

Der Rücken vom Kopf bis zum Steissbein rund machen. (Metapher: Schildkrötenpanzer). Der Kopf bleibt von der Vorbereitung über das Rollen bis zum sicheren Stand zwischen den Armen (Ohren verdecken). Das Rollen immer über die obere Rückenpartie beginnen. Nicht den Kopf aufsetzen. Die Fersen geben den Impuls für die Rotation.

Für dieses Element stehen folgende Aufbauübungen auf Video zur Verfügung.

Rolle vw auf schiefe Ebene (BO.10601.03)

Rolle vw auf einer schiefen Ebene.

Rolle vw aus Standwaage (BO.10601.06)

Variante der Endform: Aus der Standwaage Rolle vw über die Kerze.

Vollständige Aufbaureihen stehen in der Broschüre «Turnen – Geräteturnen» zur Verfügung.

Quelle: Harder, C., Vils-Harnischberg, S. (2016). Turnen: Geräteturnen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO