

Turnen/Geräteturnen – Boden: Rolle rückwärts

Bei der Rolle rückwärts sind die Arme während der gesamten Bewegung neben den Ohren zu halten.

Aus dem Stand rückwärts rollen und die Füße so schnell und so nahe wie möglich hinter den Händen auf dem Boden aufsetzen. Den Oberkörper während der ganzen Rollbewegung vom Scheitel bis zum Steissbein wie einen Schildkrötenpanzer krümmen. Über die obere Rücken- und Schulterpartie und nicht über den Kopf rollen.

Die Distanz zwischen den Knien und der Nasenspitze beträgt permanent ca. eine Unterarmlänge (Metapher: Spaghetti-Länge). Bei gebeugten Armen die Hände neben den Ohren halten, bei gestreckten Armen eindrehen (Finger zueinander).

Für dieses Element stehen folgende Aufbauübungen auf Video zur Verfügung.

Rolle rw über Reutherbrett (BO.10612.03)

Aus dem Sitz (oder aus dem Stand) auf dem Reutherbrett rückwärts hinunter rollen. Die Arme beugen und die Füße direkt hinter den Händen aufsetzen. Der Körper rollt auf zum Stand mit den Armen in der Hochhalte.

Rolle rw mit gestreckten Beinen (BO.10612.06)

Aus dem Stand mit gebeugten Armen rw rollen. Varianten:

- Mit gestreckten Armen.
- Mit gestreckten Beinen.
- Mit gestreckten Beinen und gestreckten Armen rückwärts rollen.

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