

Rollen

Rollen sind Rotationsbewegungen um die Längs- oder Querachse mit Bodenkontakt des Körpers.

Rotation um die Querachse

Vorwärts rollen

Wie? Rolle vorwärts, mit geschlossenen Beinen anhalten, um aufstehen zu können (Purzelbaum).

Variation: Die Drehung in sitzender Position beenden, liegend oder mit gespreizten Beinen.

Rückwärts rollen

Wie? Rückwärts rollen und den Kopf auf eine Seite legen, der Arm auf der Gegenseite ist ausgestreckt. Nun die Beine zwischen Kopf und Schulter hindurch führen, auf beiden Füßen anhalten oder in kniende Endstellung gehen.

Variation: Beine ausstrecken, sobald die Zehen den Boden berührt haben, Bewegung in ausgestreckter Bauchlage beenden.



Rotation um die Längsachse

Seitwärts rollen

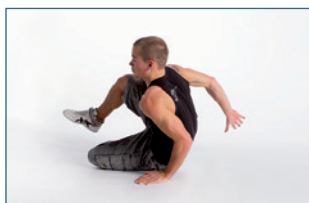
Wie? In «Päckli»-Stellung auf dem Boden, Gesicht nach unten, seitwärts auf den Rücken rollen und in die Ausgangsposition zurück.

Variation: Beine während des Rollens spreizen, dann wieder schliessen.



Auf den Pobacken rollen

Wie? Das linke Knie ruht am Boden, auf den Pobacken nach links rollen, das rechte Bein auf den Boden legen, den rechten Fuss auf den Boden legen, sich aufrichten und die Füße zusammenführen.



Weitere Grundbewegungen

Es existieren weitere Grundbewegungen wie Ziehen, Stossen, Kriechen usw. Vor allem Kinder finden grossen Gefallen an diesen Bewegungsmustern. Durch entsprechenden Einsatz in einer Choreographie können sie diese zudem ausschmücken und/oder bereichern.

Beispiele:

- **Kriechen:** alleine, zu zweit, langsam, schnell, vw, rw, sw, stolz, ängstlich.
- **Stossen:** imaginär, mit verschiedenen Körperteilen, eine Kollegin, in verschiedenen Richtungen.
- **Ziehen:** mit beiden Händen, mit einer Hand, imaginär, mit den Füßen, sich gegen etwas ziehen.