Name: Rolle vorwärts 27.10.2024

## Die Rolle vorwärts in der Halle

Die Rolle vorwärts ist eine grundlegende Turntechnik, die Beweglichkeit, Körperbeherrschung und Koordination fördert. Dieses Arbeitsblatt soll dir helfen, die Technik sicher und effektiv zu erlernen.



# Die Phasen der Rolle vorwärts

### 1. Start- oder Ausgangsposition

- Der Turner steht aufrecht und beugt die Knie leicht.
- Die Arme werden nach vorne ausgestreckt, um die Balance zu halten.
- Blick nach vorne, um den Schwung für die Bewegung vorzubereiten.

### 2. Eindrehen und Einleiten des Schwungs

- Der Turner beugt die Knie weiter und senkt den Oberkörper nach vorne.
- Die Hände berühren den Boden vor den Füßen.
- Der Kopf wird leicht eingezogen, das Kinn zeigt zur Brust.
  Dies ist wichtig, um den Nacken zu schützen.

#### 3. Abrollen über den Rücken

- Der Schwung führt den Körper nach vorne, sodass der Turner über den Nacken und den oberen Rücken abrollt.
- Der Rücken bleibt rund, was eine gleichmäßige und weiche Rollbewegung ermöglicht.
- Der Kopf bleibt eingezogen, um Verletzungen am Nacken zu vermeiden.

Sport Seite 1/5

Rolle vorwärts 27.10.2024 Name:

## 4. Überwindung des Schwungpunkts (Scheitelpunkt)

- Der Turner rollt über die Wirbelsäule, wobei die Hüfte leicht angehoben wird, um den Schwung weiterzuführen.
- Die Beine werden während des Rollens angezogen, was hilft, die Kontrolle zu behalten und eine fließende Bewegung zu ermöglichen.

## 5. Vorbereitung für die Landung

- Wenn der Turner sich dem Ende der Rolle nähert, öffnet er die Beine und bereitet die Füße auf den Bodenkontakt
- Die Arme gehen nach vorne oder zur Seite, um Balance für das Aufstehen zu bieten.

### 6. Endposition oder Stand

- Der Turner kommt in einer hockenden Position zum Stillstand und richtet sich schließlich in eine stehende Position auf.
- Die Arme werden zum Gleichgewicht nach vorne oder zur Seite gehalten.



## Hinweis

Diese Phasen helfen, die Rolle vorwärts flüssig, kontrolliert und sicher auszuführen. Jede Phase hat ihre eigenen Anforderungen an Technik und Körperhaltung, was besonders für Anfänger wichtig ist, um eine saubere Bewegung zu lernen und Verletzungen zu vermeiden.

Seite 2/5 Sport

Rolle vorwärts	YouTube-Video
Link: <a href="https://youtu.be/FmEEQ4qA890">https://youtu.be/FmEEQ4qA890</a>	

1	re die Phasen der Rolle vorwärts in der rich- / 6 Reihenfolge (1-6)
	Abrollen über den Rücken
	Start- oder Ausgangsposition
	Vorbereitung für die Landung
	Überwindung des Schwungpunkts (Scheitelpunkt)
	Endposition oder Stand
	Eindrehen und Einleiten des Schwungs

Punkte: / 42

Rolle vorwärts 27.10.2024 Name: Bitte ergänze den Text mit den passenden Begriffen. / 20 1. Start- oder Der Turner steht aufrecht und beugt die leicht. Die werden nach ausgestreckt, um die Balance zu halten. nach vorne, um den Schwung für die Bewegung vorzubereiten. 2. Eindrehen und Einleiten des Der Turner beugt die Knie weiter und den nach vorne. Die Hände berühren den Boden den Füßen. wird leicht eingezogen, das Kinn zeigt zur Der Dies ist zu schützen. wichtig, um den 3. Abrollen über den führt den Körper nach vorne, sodass der Turner über Der und den oberen abrollt. den bleibt rund, was eine gleichmäßige und weiche Der ermöglicht. bleibt eingezogen, um Verletzungen am Der zu vermeiden.

Name:		Rolle vorwärts			27.10.2024	
3					/ 16	
4. Ü	berwindung des	erwindung des Schwungpunkts (			)	
•	Der Turner rollt über die			, wobei die		
	leicht angehober	terzuführen.				
•	Die Beine werde	n während	, was hilft, die			
	Kontrolle zu behalten und eine fließende			zu ermögli-		
	chen.					
5. <b>V</b>	orbereitung für	die				
•	hert, öffnet er die					
	und	bereitet di	ie	auf d	en Bodenkontakt vor.	
• Die gehen nach oder				zur Seite, um		
6. <b>E</b>	ndposition oder					
•	Der Turner komr	nt in einer			Position zum Stillstand	
	und richtet sich schließlich in eine				Position auf.	
•	Die Arme werden zum Gleichgewicht nach				oder	
		gehalte	n.			
					Punkte: <b>/ 42</b>	
Note						

Sport Seite 5/5