

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.

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 vor.
- 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.

Rolle vorwärts**YouTube-
Video**

Link:

<https://youtu.be/FmEEQ4qA890>

- ① Sortiere die Phasen der Rolle vorwärts in der richtigen Reihenfolge (1-6) / 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

② 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.
- Der wird leicht eingezogen, das Kinn zeigt zur . Dies ist wichtig, um den zu schützen.

3. **Abrollen über den**

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

③

/ 16

4. Überwindung des Schwungpunkts ()

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

5. Vorbereitung für die

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

6. Endposition oder

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

Punkte: / 42

Note