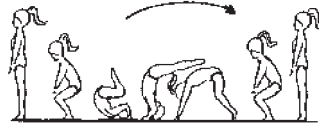




## Rolle rückwärts

Basisstufe  
AK35+

## Reihenbild



## Optimalausführung:

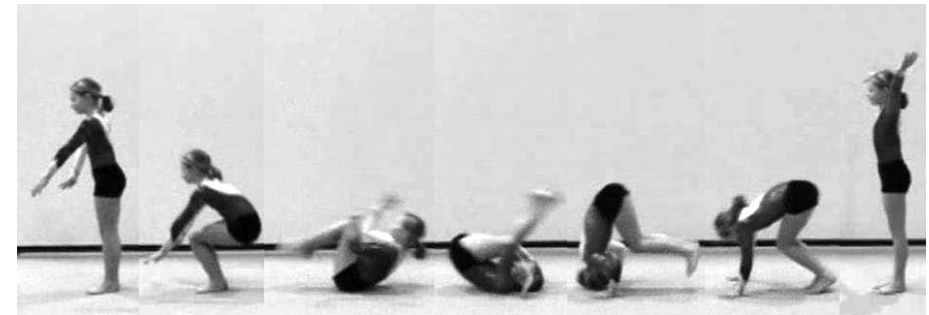
- Flüssige und dynamische Rollbewegung
- Landung auf den Füßen
- gleichzeitiger Handstütz und -abdruck

## Nicht-Anerkennung:

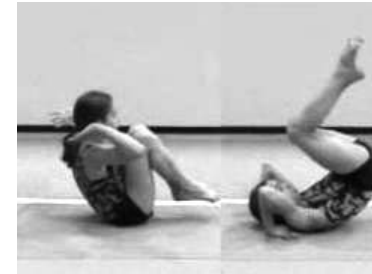
- Kein zeitgleicher Stütz beider Hände
- Landung auf den Knien
- Klare Unterbrechung der Rollbewegung

## Methodische Schritte

↓	Benötigte Geräte	Übung
1.	Bodenturnmatten	<u>Kräftigung der Bauchmuskulatur (Rundung des Rückens):</u> Rückenschaukel. Zunächst umfassen die Hände die Knie, um die Bauchmuskulatur zu unterstützen, später lassen die Hände die Knie los und werden bei jeder Rückenschaukel neben den Ohren auf den Boden aufgesetzt. Hierdurch wird einerseits die Bauchmuskulatur gekräftigt und das richtige Aufsetzen der Hände geübt.
2.	Schiefe Ebene: Sprungbrett, Bodenturnmatte(n), 2 Helfer	<u>Rückwärts rollen:</u> mit gegenseitiger Hilfe Rolle rückwärts auf der schiefen Ebene. Die schiefe Ebene unterstützt das Rollen. 2 Helfer halten einen Gymnastikstab an der gebeugten Hüfte nahe beim Turner mit beiden Händen fest und entlasten die Halswirbelsäule durch leichtes Anheben des Gymnastikstabes und damit Anheben der Hüfte durch eine Bewegung nach schräg hinten oben.
3.	Kleiner Mattenberg: mehrere Bodenturnmatten	<u>Verbessern des Drucks der Hände auf den Boden:</u> Rolle rückwärts auf der niedrigen Matte, Aufsetzen der Hände auf der niedrigen Matte, Landung mit den Fußspitzen auf dem kleinen Mattenberg, mit den Händen bzw. Armen kräftig nachdrücken bis zum Hockstand auf dem Mattenberg. Die Knie dürfen den Mattenberg nicht berühren. Mattenberg zunächst klein (1 Matte) aufbauen und dann langsam immer um 1 Matte bis auf 4 Matten steigern.



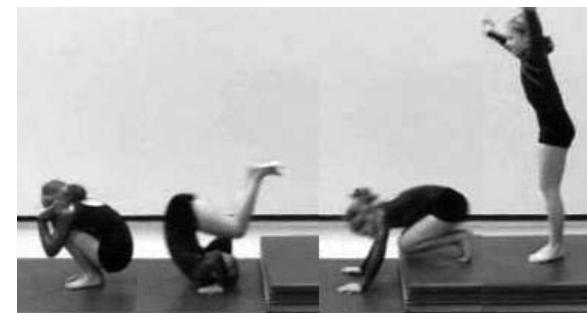
Rolle rückwärts



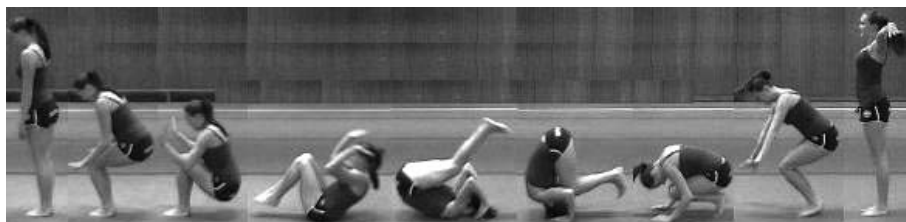
1. Übung



2. Übung



3. Übung



Rolle rückwärts AK35+

## Radwende

Basisstufe & Oberstufe  
AK35+

## Reihenbild



## Optimalausführung:

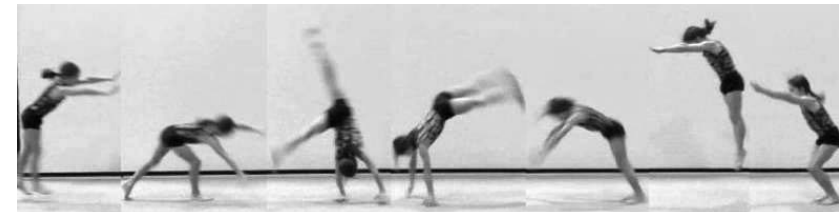
- wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition
- übergreifendes Aufsetzen der Hände mit sofortigem Abdruck
- gespannte Körperhaltung

## Nicht-Anerkennung:

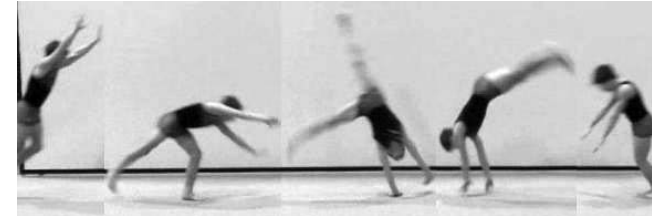
- Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände
- starkes Abweichen aus der Senkrechten

## Methodische Schritte

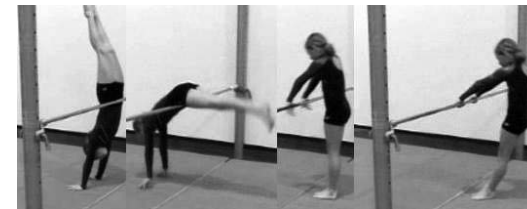
↓	Benötigte Geräte	Übung
1.	Tiefreck (etwa hüfthoch), Matten	<u>Beschleunigung der Beine in Richtung Boden:</u> Handstand vorlings an der Reckstange, nun werden die Beine stark nach unten in Richtung Boden beschleunigt und kurz vor dem Boden angehalten. Es erfolgt eine Impulsübertragung der Beine auf den Oberkörper und er gerät in Rückwärtsrotation. Dadurch entfernt er sich von der Stange, sobald die Füße den Boden berühren. Diese Rückwärtsrotation wird dann später für den Flickflack genutzt.
2.	Kastendeckel, Niedersprungmatte	<u>Courbett-Bewegung – Beschleunigung der Beine:</u> Handstandposition mit leichter Überstreckung. Umfallen lassen in Richtung Boden unter aktiv überstreckter Schulter, dann starke Beschleunigung der Beine in Richtung Boden. Auch hierbei werden die Beine kurz vor dem Boden (automatisch) angehalten und es erfolgt eine Impulsübertragung auf den Oberkörper, der dadurch einen erheblichen Schwung nach hinten erhält. Dieser Schwung ergibt später die Grundlage für den Flickflack.
3.	Bodenturnmatte, 1 Helfer	<u>Drehung und Schließen der Beine:</u> es wird ein Rad geturnt, bei dem die Hände weiter als 90° versetzt aufgesetzt werden. Der Helfer fixiert die geschlossenen Beine in der Senkrechten. Aus dieser Position heraus erfolgt dann die Courbett-Bewegung.



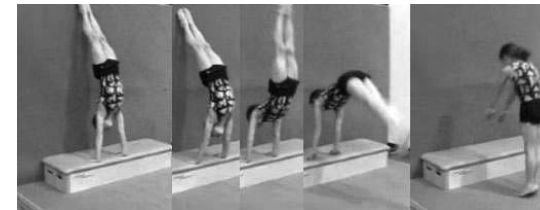
Radwende für anschließenden Strecksprung oder Salto rückwärts



Radwende für anschließenden Flickflack



1. Übung



2. Übung



3. Übung