

Rolle vorwärts

Du brauchst: Matte / Handtuch / Teppich, eine Erhöhung (Stockerl / Sofa / ...)

YouTube – Video: <https://youtu.be/0mCmyOgIaFQ>

Übung 1: Handgelenke aufwärmen

1. Knie dich auf den Boden, und verdrehe deine Handgelenke in alle möglichen Richtungen, indem du die Handfläche/Handrücken vorsichtig gegen den Boden drückst (das soll nicht weh tun!)
2. Gib dir selbst deine Hände und Kreise dein Handgelenk in beide Richtungen (je Richtung ca. 30 Sekunden)

Nun kannst du mit deinen Vorübungen für die Rolle starten!

Übung 2: Die Rückenschaukel

1. Leg dich auf den Rücken, ziehe die Knie zu deiner Brust und werde ganz rund im Rücken. Nimm ein bisschen Schwung und rolle ein paar Mal vor und zurück. Schau dabei, dass dein Kinn bei der Brust ist und du ein kompaktes, rundes "Päckchen" bist
2. Nun kommen die Arme dazu. Mach erneut eine Rückenschaukel - wenn du nach hinten rollst, also zum Kopf, setze deine Hände neben deinen Ohren auf der Matte auf – die Handflächen kommen zum Boden, die Daumen schauen nach innen. Wenn du nach vorne rollst, also zu den Füßen, versuche so weit nach vorne zu kommen, dass du in einer gehockten Position landest. Wiederhole diese Übung so oft, bis du ohne Hilfe der Hände in die gehockte Position kommen kannst.
3. Wiederhole die Rückenschaukel aus Übung 2, versuche immer mehr Schwung zu bekommen, so dass du vorne aufstehen kannst. Wichtig ist, dass du ohne Hilfe deiner Hände in eine stehende Position kommst. Dann kommst du wieder zurück in die Hocke und wiederholst diese Übung mind. 10x.

Übung 3: Rolle vorwärts mit Erhöhung

Nun bist du bereit für deine 1. Rolle vorwärts (mit einer kleinen Hilfestellung). Such dir eine Erhöhung (z.B.: ein Stockerl oder das Sofa, ...).

1. Knie dich auf der Erhöhung an die Kante hin, sodass du mit den Händen vor dir am Boden auf deine „Matte“ greifen kannst. Lehne dich nun nach vorne und setze deine Hände am Boden / auf der Matte auf. Dann setzt auch der Kopf am Boden auf (wichtig: dein Kinn sollte möglichst nah zu deiner Brust gezogen werden, damit du möglichst rund bist). Drück dich mit den Knien von deiner Erhöhung ab und mach

eine Rolle. Wenn du vorne angekommen bist, nimm den Schwung gleich mit und versuche ohne Hände aufzustehen. Wiederhole diese Übung so oft, bist du dich sicher fühlst und deine Bewegung ganz rund ist.

2. Wiederhole die Übung aus Punkt 1. mit einer kleinen Änderung: dieses Mal kniest du dich nicht hin, sondern hockerst dich auf deine Erhöhung - das heißt, du stehst auf deinen Füßen mit ganz abgebogenen Knien. Nun machst du wieder deine Rolle von der Erhöhung runter und drückst dich dieses Mal mit deinen Füßen ab. Vergiss nicht, dass du möglichst ohne Hände aufstehen sollst. Achte außerdem darauf, dass deine Knie die ganze Übung lang geschlossen bleiben!

Tipp: Solltest du Probleme haben, dein Kinn bei deiner Brust zu halten, nimm die ein Paar Socken und klemme diese zwischen Brust und Kinn ein. Mit der Zeit gewöhnst du dich daran und du wirst den Kopf automatisch einziehen. Auch kannst du die Socken zwischen die Beine geben, damit diese geschlossen bleiben. Versuche die Socken bei der gesamten Rolle nicht zu verlieren, auch nicht beim Aufstehen.

Übung 4: Rolle vorwärts

Wenn du die vorigen Übungen erfolgreich absolviert hast, bist du nun bereit für deine Rolle am Boden.

1. Stell dich aufrecht auf deine Matte, lass die Beine geschlossen, hockerl dich hin und nimm gleich den Schwung mit, um eine Rolle zu machen. Schau dabei, dass du im Rücken ganz rund bist (Kinn zu Brust!), die Knie stets geschlossen bleiben und, dass du ohne Hände aufstehst.
2. Solltest du anfangs Probleme haben, ohne Hände aufzustehen, bitte eine andere Person, dir beim Aufstehen zu helfen. Der Helfer steht am Ende der Matte und streckt seine Arme aus. Sobald der Turner die Rolle absolviert hat, streckt auch dieser die Arme nach vorne (ohne nochmals den Boden zu berühren) und der Helfer zieht den Turner in die stehende Position.

Wiederhole die Rolle so oft, bis du eine Runde Bewegung automatisiert hast und ohne Hände aufstehen kannst.

Übung 5: Optik verbessern

Damit deine Rolle noch schöner wird, versuche nun die Beine so lange wie möglich gestreckt zu lassen. Beginne deine Rolle also mit gestreckten Beinen und Winkel sie erst ab, wenn du sie zum Aufstehen brauchst.

Rolle vorwärts - Variationen:

Wenn du jetzt schon ein Rollenprofi bist, kannst du ein paar Variationen ausprobieren.

1. Rolle mit Hindernis. Leg dir einen Ball oder ähnliches vor dir auf die Matte und versuche eine Rolle darüber zu machen (Hände setzen nach dem Hindernis auf), ohne das Hindernis zu berühren.
2. Rolle mit ein wenig Absprung: springe ein bisschen vom Boden ab, bevor du die Rolle machst. Versuche nun direkt aus der Luft am Boden aufzugreifen und mach deine Rolle (Sprungrolle). Beginn erst klein und vorsichtig und spring dann nach und nach immer mehr ab.

Wichtig ist es, dass die Rolle vorwärts immer wieder wiederholt wird – damit die Bewegung automatisiert wird! Auch wenn du die Rolle schon kannst, schadet es nicht, die Rolle vorwärts oft zu praktizieren – achte dann besonders auf eine schöne Ausführung (Beine strecken, Zehen strecken, Knie zusammenlassen, ...).

 **GUTES GELINGEN** 