

Rolle vorwärts Klasse 1

Beitrag von „lissy“ vom 15. März 2007 12:14

Hello Tiggy02,

zunächst einmal finde ich es prima, dass du mit deinen Kids im Sport turnst. (Wird leider viel zu selten gemacht!)

ich würde den Kindern verschiedene Möglichkeiten parallel anbieten, schiefe Ebene, Kastenoberteil und nur die Matte.

Wichtig ist bei der Rolle vw, dass die Hände parallel und mit den Fingerspitzen nach vorne aufgesetzt werden, die Arme **die ganze Zeit** durchgedrückt sind und das Kinn auf der Brust ist. Das wären die Sachen, auf die ich als erstes achten würde.

Als Hilfestellung kannst du dich neben das Kind knieen und Achuhhilfe am Oberschenkel geben, falls es nicht genügend Schwung hat.

Differenzierungsmöglichkeit für gute Turner: Rolle Rückwärts, aufstehen ohne sich mit den Händen abzustützen, Strettsprung nach der Rolle.

Viel Spaß beim weiteren Turnen!

Lissy