

# **Rolle rückwärts gefährlich?**

**Beitrag von „MeIS“ vom 21. Januar 2019 22:29**

Uns wurde damals (ca 2 Jahre her) gesagt, dass es bei der Rolle rückwärts zu starken Belastungen der Halswirbelsäule kommt und das könnte bei falscher Ausführung gefährlich werden. Bin aber auch nicht vom Fach, die Sportfachleute können das sicher noch genauer erklären.