

## Rolle rückwärts gefährlich?

**Beitrag von „Wollsocken80“ vom 22. Januar 2019 07:48**

Ach was... Natürlich macht das einen riesen Unterschied im Bezug auf die Belastung der Halswirbelsäule und diesbezüglich wäre die Judo-Rolle natürlich klar zu bevorzugen. Und natürlich rollt man da gerade rückwärts, wenn man die Technik beherrscht.