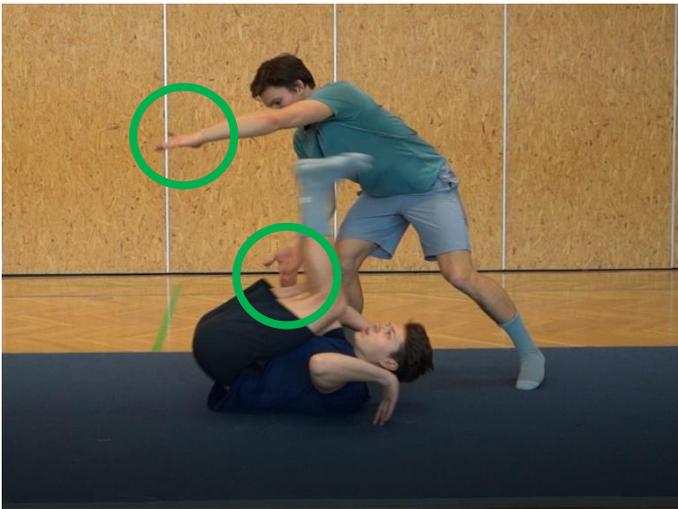


Helfen und Sichern: Rolle rückwärts (Boden)

Der Helfer umgreift mit **beiden Händen** das **Becken** und zieht nach hinten oben. Wichtig ist, dass das Becken fest und entschlossen umgriffen wird.

Achtung: Das Helfen und Sichern bei der Rolle rückwärts sollte nur erfahrenen und erwachsenen Lehrpersonen vorbehalten sein, da im richtigen Moment nach hinten oben gezogen werden muss (siehe Phase 1). Bei der Rolle rückwärts kommt es zur Belastung der Halswirbelsäule und kann Verletzungen hervorrufen.



Bemerkung:

Die helfende Person befindet sich seitlich vom Turner. Zudem nimmt der Helfer einen seitlichen Stand ein. Wichtig ist das Timing, um das Becken im richtigen Moment zu umgreifen.



Phase 1: Hochziehen des Beckens

Der Helfer muss zeitgleich zur turnenden Person während der Druckphase mit **beiden Händen** das Becken umgreifen und nach hinten oben ziehen, damit es zur Entlastung der Halswirbelsäule kommt.



Video

[Helfen & Sichern](#)

