**Checkliste: Rolle rückwärts (Boden)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bezeichnung Schüler:** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Mit Partnerhilfe / Ohne Partnerhilfe:** | M | O | M | O | M | O | M | O | M | O | M | O | M | O | M | O | M | O | M | O |
| **1.1** Liegestütz klassisch (Kräftigung) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.2** Pike Push Up oder Herabschauender Hund (Kräftigung) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.1** Rückenschaukel mit Handaufsatz |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.2** Rückenschaukel mit Handaufsatz aus dem Stand |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.3** Rolle rückwärts über eine schiefe Ebene |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.4** Rolle rückwärts mit Partnerhilfe |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.5** Rolle rückwärts mit Landung auf einer Erhöhung |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.6** Rolle rückwärts in den Hockstand |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.1** Zielübung mit kompletter Partnerhilfe |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |