**Checkliste: Oberarmrolle (Barren)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Video**[**Bewegungsbeschreibun**](https://youtu.be/5TvCNgZLVNs?t=22)**g** | **Video**[**Methodik**](https://youtu.be/5TvCNgZLVNs?t=73) | **Video**[**Helfen & Sichern**](https://youtu.be/5TvCNgZLVNs?t=205) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Übungen bzw. Lernschritte** | **Mit Partnerhilfe** | **Ohne Partnerhilfe** |
| **1.1** Kipplage |  |  |
| **1.2** Rolle über Kastenteil in den Grätschsitz |  |  |
| **1.3** Quergrätschsitz |  |  |
| **1.4** Absenken des Oberkörpers vorwärts |  |  |
| **1.5** Flüchtige Kipplage |  |  |
| **1.6** Oberarmrolle mit Verharren in Kipplage |  |  |
| **1.7** Oberarmrolle aus dem Stand vom Kasten |  |  |
| **1.8** Oberarmrolle auf Matte |  |  |
| **1.9** Oberarmrolle vorwärts mit Partnerhilfe |  |  |
| **1.10** Oberarmrolle vorwärts über schiefe Ebene |  |  |
| **2.1** Zielübung mit kompletter Partnerhilfe (Schultergürtel + unterer Rücken) |  |  |
| **2.2** Zielübung mit Partnerhilfe bei Rücken / Absenken / Schultergürtel  |  |  |
| **2.3** Zielübung ohne Partnerhilfe  |  |  |