

Checkliste: Oberarmrolle (Barren)

Video
[Bewegungsbeschreibung](#)



Video
[Methodik](#)



Video
[Helfen & Sichern](#)



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		