**Checkliste: Rolle rückwärts (Boden)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Video**  [**Bewegungsbeschreibung**](https://youtu.be/dvbeS1qJofc?t=22) | **Video**  [**Methodik**](https://youtu.be/dvbeS1qJofc?t=60) | **Video**  [**Helfen & Sichern**](https://youtu.be/dvbeS1qJofc?t=167) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Übungen bzw. Lernschritte** | **Mit Partnerhilfe** | **Ohne Partnerhilfe** |
| **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 |  |  |