

## Rollen am Barren

Technik, Methodik und Wertungskriterien am Thema Rollbewegungen vorwärts und rückwärts.

### Ziel

- Technisch korrekte Ausführung der verschiedenen Rollbewegungen zeigen
- Kernposen erkennen
- Abweichung zur Idealposition sehen
- Wertungskriterien (kleiner, mittlere, grosser Fehler)
- Hauptfehler erkennen und richtige Korrektur anbringen
- Helfen/Sichern

### Voraussetzungen

- Stützkraft
- Schulterkraft
- Körperspannung
- Orientierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit

### Fachgrundlagen

- |                    |                                   |
|--------------------|-----------------------------------|
| • Kernposen        | KP: I Pose, C+ Pose, C- Pose      |
| • Kernstellungen   | KS: Stütz, Hang, Handstand        |
| • Kernbewegungen   | KB: Kurbet, BAD                   |
| • Kernverbindungen | KV: Handstand, Schwingen im Stütz |

### Helfen – Sichern

- |                     |  |
|---------------------|--|
| • Allgemeine Punkte | Barrenhöhe, -breite, Kastenhöhe, Oberarmschutz |
| • Unterschied       | Helfen – Sichern                               |
| • Helfergriffe      | Klammergriff, Drehgriff                        |
| • Hilfestellungen   | Beim Schwingen, Handstand,                     |

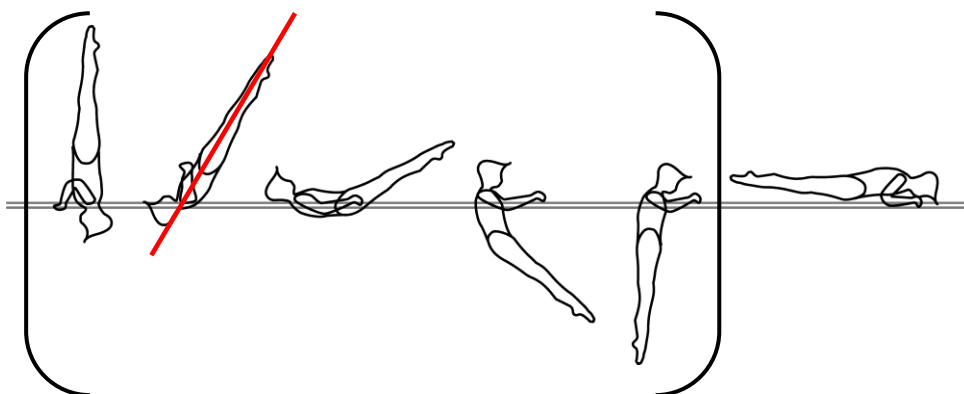
Element 51001, Oberarmstand, Rolle vw. zum Rschwg. im Oberarmhang (SW 4)

Die Ausgangsposition ist der Oberarmstand.

Abrollen mit gestrecktem Körper **oder über Kipplage** wie beim Element 51002/03 erlaubt.

Wenn die Ausführung über die Kipplage erfolgt, muss aber der Körper eine aktive Streckung haben gegen 14 Uhr.

Element endet in der Vertikalen. Folgt ein Rschwg. im Oberarmhang, ist dies ein Leerschwing und die Höhe muss mindestens Holmenhöhe sein.

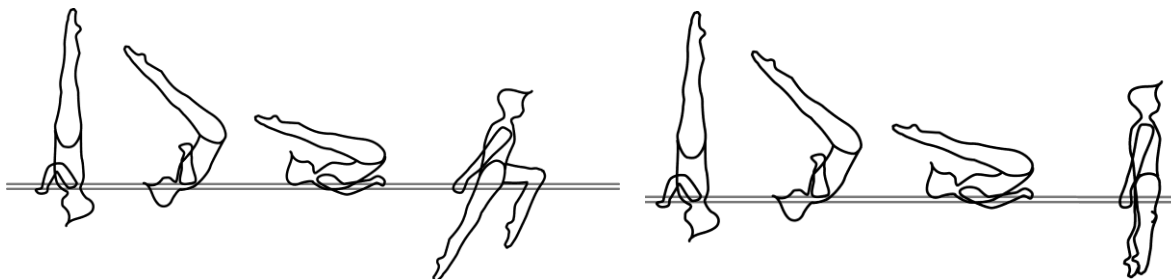


Element 51002/03, Oberarmstand, Rolle vw. zum Aussenquersitz oder zum Grätschsitz (SW 4)

Die Ausgangsposition ist der Oberarmstand.

Es ist lediglich ein abrollen in den Aussenquersitz oder Grätschsitz, keine Kippbewegung!

Gesäss sollte nicht unter Holmenhöhe fallen.

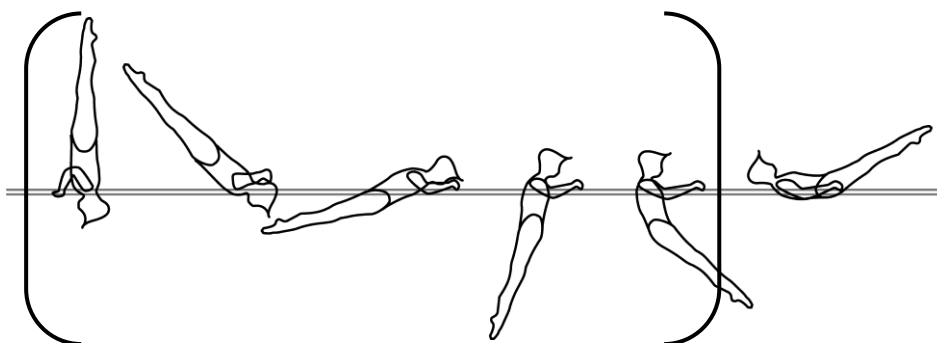


Element 51004, Oberarmstand, **zum** Vschwg. im Oberarmhang (SW 4)

Die Ausgangsposition ist der Oberarmstand.

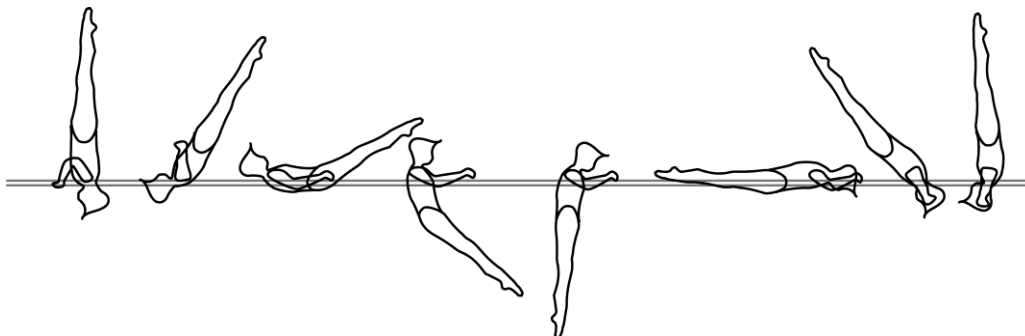
Element endet in der Vertikalen. Folgt ein Vschwg. im Oberarmhang, ist dies ein Leerschwing und die Höhe muss mindestens Holmenhöhe sein.

Ein Vschwg. und heben in die Kipplage ist ein Basiselement.



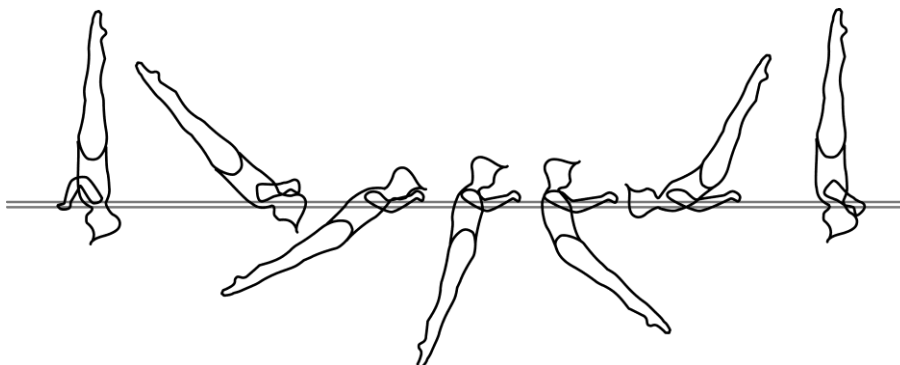
Element 51005, Rolle vw. (SW 6)

Die Ausgangsposition ist frei.  
Kurbetbewegung.  
Rotation von mind. 360° !!!



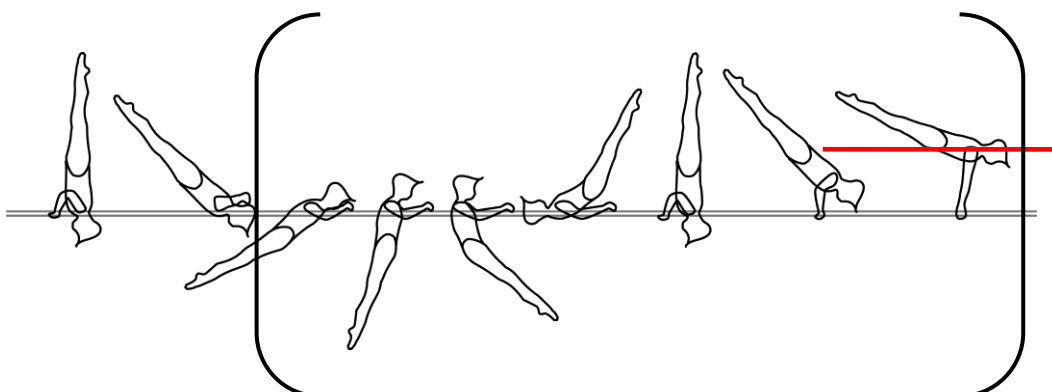
Element 51006, Rolle rw. (SW 5)

Die Ausgangsposition ist frei.  
Kurbetbewegung.  
Rotation von mind. 360° !!!



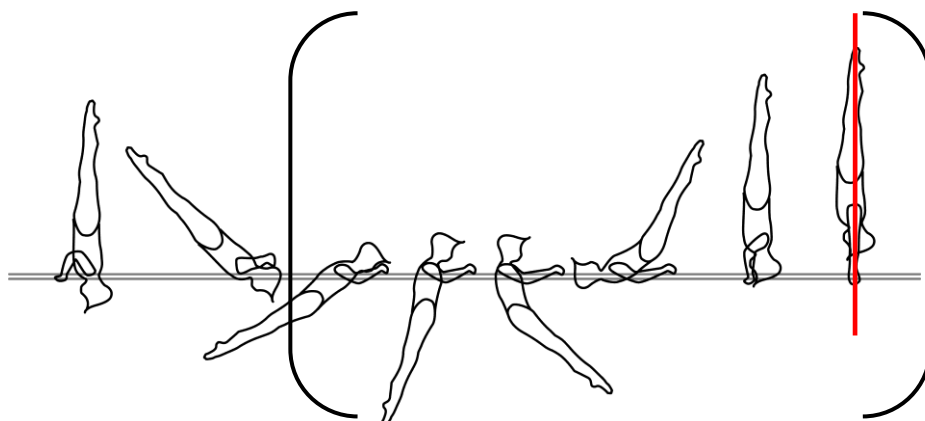
Element 51007, Rolle rw. mit Aufgreifen (mind. waagrecht) (SW 6)

Die Ausgangsposition ist frei.  
Körper muss mind. in der waagrechten Position (wenn der Vschw. beginnt) gestreckte sein.

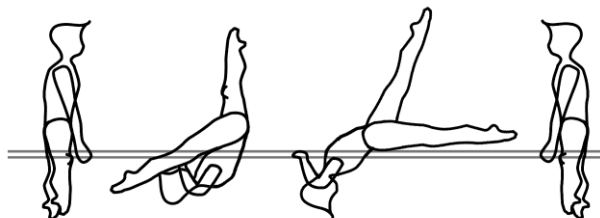


Element 51008, Streuli (Rolle rw. mit Aufgreifen zum Hstand --) (SW 7)

Die Ausgangsposition ist frei.  
Handstand **muss** 2 sec. gehalten werden, ansonsten SW 6 oder Abzug betr. Haltezeit.

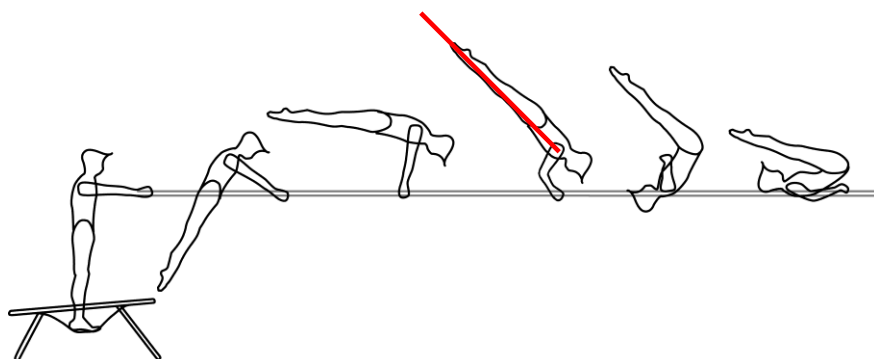


Element 51009, Aus Grätschsitz: Rolle vw. mit ½ Dr. zum Grätschsitz (SW 5)



Element 51010, Ab Minitramp: Sprung zur Rolle vw. in Kiplage oder zum Rschwg. (SW 4)

Aktives strecken des Körpers und senken in die Kiplage.  
Kurzer Halt in der Kiplage erlaubt.



Element 51011, Ab Sprungbrett: Sprung zur Rolle vw. in Kiplage oder zum Rschw. (SW 6)

Aktives Strecken des Körpers und senken in die Kiplage.  
Kurzer Halt in der Kiplage erlaubt.

