

ABROLLEN

BASICS



PHASE 1

- Gehe tief in die Knie.
- Lege eine Hand und den anderen Unterarm auf den Boden.
- Aus deinen Ziegeffingern und Daumen bildet sich ein Dreieck.
- Schiebe das Gesäß hoch in die Luft.

PHASE 2

- Lege dein Ohr auf den Boden.
- Mache dich ganz klein und bleibe so während der ganzen Rolle.
- Rolle diagonal über deinen Rücken.

PHASE 3

- Das Kinn bleibt auf der Brust.
- Ziehe deine Füße ganz nah ans Gesäß.
- Greife mit deinen Händen nach vorne.
- Komme auf deine Füße.
- Wenn du möchtest, kannst du die Hände nach vorne aufsetzen, um dich schneller nach oben in den Lauf abstoßen zu können.



CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

Tipp:

Übe zuerst die Rolle auf dem Boden. Wenn du sie gut beherrschst, kannst du langsam von höheren Objekten springen und mit der Rolle den Schwung abfangen.