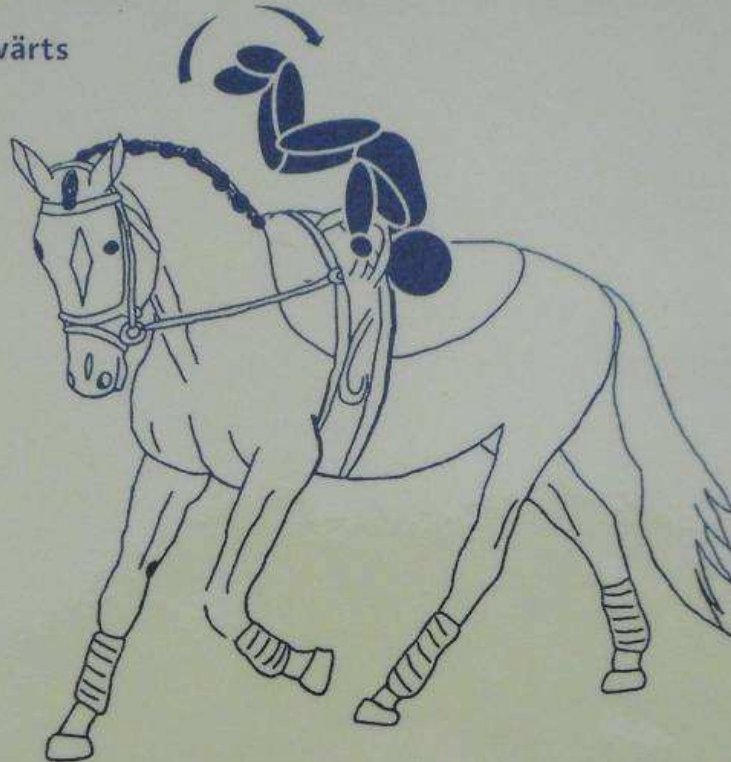


## Rolle vorwärts



## Rolle vorwärts

- **Variante 1 (leicht):** Der Volti legt beim *Knien rw am Hals* seinen Kopf auf die Innen- oder Außenseite hinter dem Gurt auf die Decke und hält sich an beiden Griffen.
- Der Volti lässt sich „fallen“, zugleich mit der Abwärtsbewegung werden die Beine gestreckt (gebeugt) und der Volti macht eine Rolle (wie am Boden) in Richtung Schweif.
- Auf seinem Rücken kommt der Volti auf dem Pferd zum Liegen, nun müssen die Griffen zum Umgreifen losgelassen werden.
- Dann folgt das Aufsetzen in den *Rückwärtssitz*.
- **Variante 2 (schwer):** Der Volti holt aus dem *Rückwärtssitz am Hals* Schwung und führt die Rolle aus dem Sitzen statt aus dem Knien durch (dafür muss der Volti Variante 1 schon gut beherrschen).

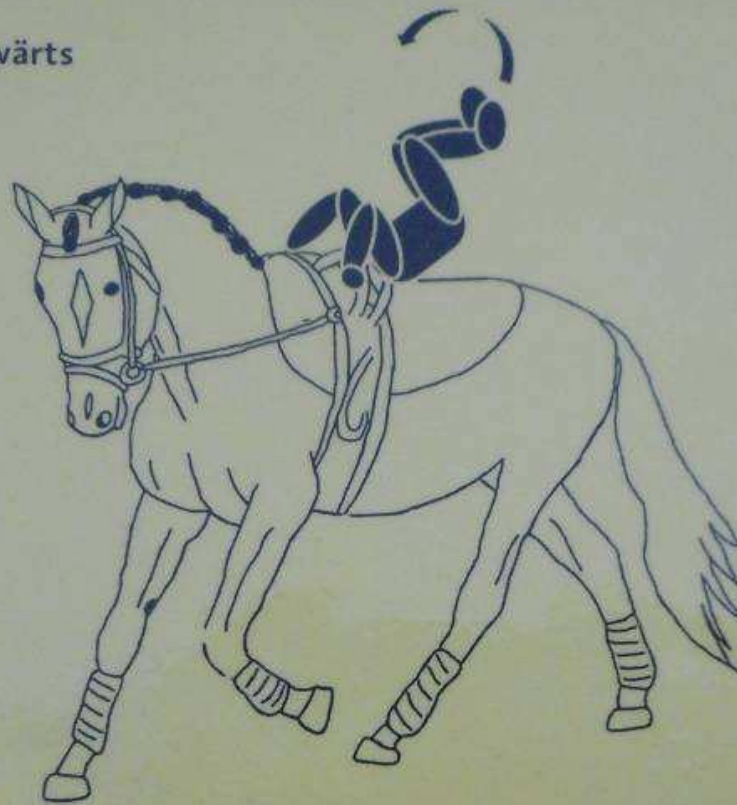
### Hauptfehler

- die Rolle wird zu weit nach innen oder außen geturnt (Volti rutscht ab)
- bei Variante 2: zu wenig Schwung und Kraft

### Vorübungen

- Der Volti kann die Rolle zunächst am Boden, dann am Tonnenpferd üben.

## Rolle rückwärts



## Rolle rückwärts

- Aus dem Rückwärtssitz rutscht der Volti so weit nach hinten, dass er den Kopf direkt bei dem Gurt nach innen/außen legen kann.
- Beide Hände umfassen dabei die Griffe.
- Mit einer schnellen Bewegung werden die Beine gehoben und mit dem entstehenden Schwung die Rolle rw ausgeführt – der Volti sitzt vor dem Gurt am Pferdehals ein.
- Am Ende wird mit den Händen leicht nachgedrückt, um eine aufrecht Position zu erlangen.
- Mögliche Endpositionen: Rückwärtssitz am Hals (Vorsicht: Ausbinder), Knien rw am Hals oder – mit etwas Kreativität – einige andere Übungen rw am Hals.

### Hauptfehler

- Rolle wird nicht schnell genug geturnt (Volti bleibt hängen)

### Vorübungen

- Zunächst kann der Volti Rollen am Boden üben, dann Rollen am Tonnenpferd.
- Mit der Rolle vw zu beginnen, ist leichter – so kann der Volti sich die Kopfposition für die Rolle rw merken.

## Rolle rückwärts in den Schulterstand



## Rolle rückwärts in den Schulterstand

- Aus dem *Rückwärtssitz* rutscht der Volti so weit nach hinten, dass er den Kopf direkt am Gurt nach innen/außen legen kann.
- Mit einer schnellen Bewegung werden die Beine gehoben und die *Rolle rw* ausgeführt.
- In der möglichst senkrechten Position des Oberkörpers wird die Bewegung abgefangen und gestoppt.
- **Variante 1:** Wurde die Rolle mit gestreckten Beinen geturnt, ist der Volti dann bereits im *Schulterstand*.
- **Variante 2:** Wurde die Rolle mit gebeugten Beinen geturnt, werden diese beim Stopp zum *Schulterstand* gestreckt.

### Hauptfehler

- die Rolle wird zu langsam geturnt, Volti bleibt hängen
- die Rolle wird zu schnell geturnt, Volti überdreht

### Vorübungen

- Der Volti kann die *Rolle* zunächst am Boden, dann auf dem Tonnenpferd üben.
- Als Vorübung eignet sich hier der *Schulterstand*.

## Propeller



## Propeller

- Der Volti liegt mit dem Rücken auf dem Pferd (der Kopf liegt gerade oder seitlich wie bei der *Rolle rw*, je nach Gurt-Art und Belieben des Voltis).
- Er nimmt das äußere Bein hoch und streckt es nach innen über das andere Bein.
- Das innere Bein folgt dem äußeren (die Beine bleiben offen wie ein „Propeller“).
- Wenn das innere Bein die Körpermitte kreuzt, dreht sich das Becken und dann auch der Oberkörper mit (der Volti dreht sich ab hier um die eigene Längsachse).
- Dann richtet er den Oberkörper auf und greift um – die Endposition ist der *Stütz vw*.
- **Achtung:** Der Propeller ist eine sehr schnelle Schwungübung und sollte am Boden und Tonnenpferd wirklich gut geübt werden, bevor der Volti damit auf das Pferd geht!

### Hauptfehler

- zu wenig Schwung, Drehung, Dehnung, Koordination

### Vorübungen

- Zunächst soll der Volti den Propeller am Boden und am Tonnenpferd üben, bis er die Übung wirklich gut beherrscht.