

Ruller og møller

Redskaber



Husk modtagning efter behov ved alle øvelser!

Forlæns rulle

1. Start stående på den højeste del af kilen, med front nedad på kilen.
2. Lav et afsæt fra hugsiddende med armene pegende fremad.
3. Placer hænderne i kilen og kig ind på navlen.
4. Rul ned over nakken/ryggen i en lukket position.
5. Ca. midt i rullen bøjes benene aktivt og hælene presses ind mod bagdelen.
6. Fortsæt bevægelsen til hugsiddende stilling og forsæt derefter op i stående position, hvor armene peger fremad og let opad.



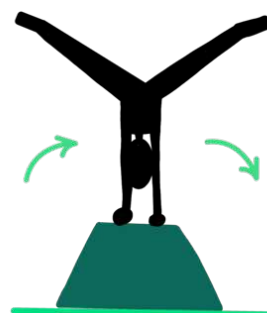
Baglæns rulle

1. Start stående med armene over hovedet stående bag den højeste del af kilen.
2. Sæt dig ned på kanten af kilen, mens knæene aktivt løftes op til næsen, hvormed rullen igangsættes.
3. Sæt hænderne i kilen ved ørerne og pres hagen ind mod brystet. Brug hænderne til at skubbe dig rundt ved at trykke dem ned i underlaget.
4. Bevægelsen forsættes ned ad kilen og fødder sættes i først, hvorefter der slippes med hænderne, og du ender i stående position.



Vejrmølle over skumplint

1. Start stående med lidt afstand til skumplinten og armene pegende let op.
2. Tag et stort skridt fremad med afsætsbenet, mens armene føres ned mod skumplinten. Svingbenet (det bagerste ben) føres opad.
3. Lige inden hænderne sættes i skumplinten, roteres 90 grader således hænderne nu placeres på en linje i springretningen med en skulderbreddes afstand og ud fra afsætsbenet.



4. Lav et afsæt med afsætsbenet, hvormed al vægten flyttes til armene. Benene holdes spredte gennem hele springet og føres lige hen over overkroppen, mens der kigges på hænderne.
5. Bøj let i hoften og før svingbenet mod underlaget på den modsatte side af skumplinten.
6. Lad det andet ben følge med og land som i udgangspositionen.

Dødens gab

1. Start og afslut vejrmøllen som beskrevet i *Vejrmølle over skumplint*.
2. Hænderne sættes mellem de to nedspringsmætter, som danner en passage, hvor igennem vejrmøllen udføres.
3. Det er ekstra vigtigt, at benene føres lige hen over overkroppen, så man kommer gennem en håndstandsposition.



Tænk over og tal om

- Hvilke fokuspunkter skal I have i modtagningen i hhv. den forlæns og baglæns rulle?
- Hvilke fokuspunkter skal I have i modtagningen af vejrmøllen over skumplint, og hvad skal I være særligt opmærksomme på?
- Hvordan kan I lave en modtagning i øvelsen "Dødens gab", når I ikke kan komme ind og få fysisk kontakt med springeren?

