

## Vorübungen zur Rollwende



Die beste Art die Rollwende zu lernen ist im hüfttiefem Wasser, und zwar weg von der Wand. Die Wand lenkt dich nur ab. Es geht bei der folgenden Übung darum, dass du die Grundelemente der Rollwende richtig lernst. Die [Rollwende an der Wand](#) wird erst empfohlen, wenn die Drehung im freien Wasser klappt

Beginne in hüfttiefem Wasser, die Arme vor dir ausgestreckt. Stell dir vor einen Vorwärts-Salto zu machen und so schnell als möglich auf den Füßen zu landen.



Ziehe mit beiden Armen gegen die Knie, zieh den Kopf etwas ein und tauch so schnell als möglich vorwärts ins Wasser ein.



Zieh das Kinn jetzt zur Brust und beginne dich einzurollen.



Zieh die Nase zu den Knien - benütze deine Handflächen als Angelpunkt. Denk daran, dass die Drehung aus der linearen Geschwindigkeit kommt, nicht mit den Armen und Händen rudern!



Drehe dich auf dem kleinsten Raum wie möglich - Nase zu den Knien und Fersen zum Gesäß.



Bleib zusammen gerollt so lange als möglich. Nachdem die Fersen wieder ins Wasser eingetaucht sind ziele mit den Füßen auf den Boden und mit dem Kopf zur Wasseroberfläche.



**Paddle mit den Händen** um sicher und so schnell als möglich auf den Füßen zu landen.



Fertig: Entspanne dich und studiere, wie du die Bewegung noch schneller und präziser machen kannst. Lass dir die Zeit von jemandem stoppen: Wenn du es unter einer Sekunde schaffst kannst du zufrieden sein.

