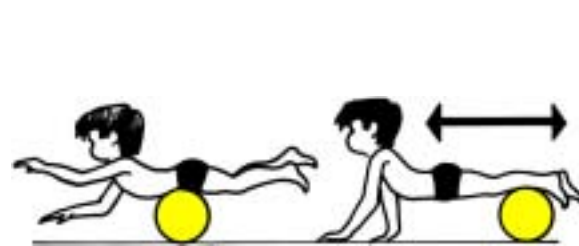
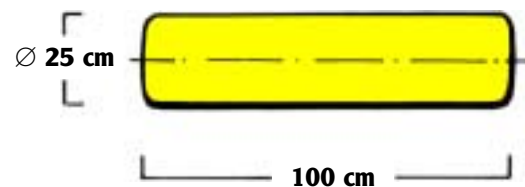
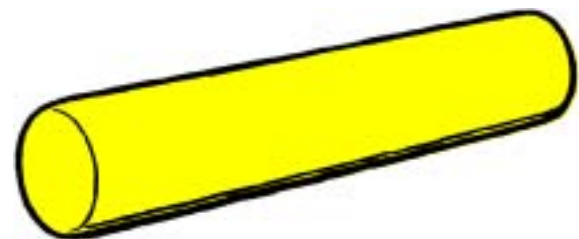
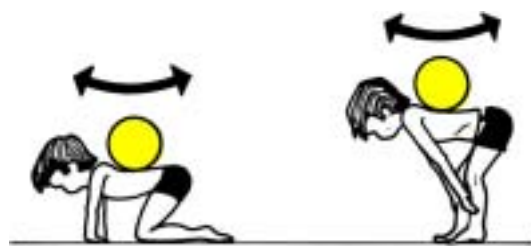


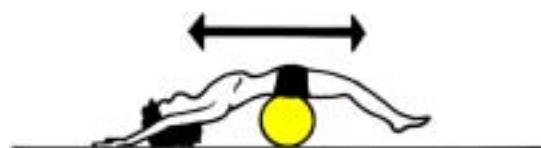
# eibe Gymnastikrolle



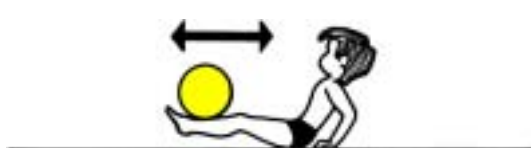
1) Über der Rolle Schwebelage einnehmen und ausbalancieren. Im Liegestütz auf der Rolle sich mit den Händen vor- und zurückbewegen.



5) Im Knieliegestütz und Winkelstand die Rolle quer auf dem Rücken balancierend hin- und herrollen lassen.



2) Sich mit dem Rücken über die Rolle legen und mit langgestreckten Armen und Beinen hinund herrollen.

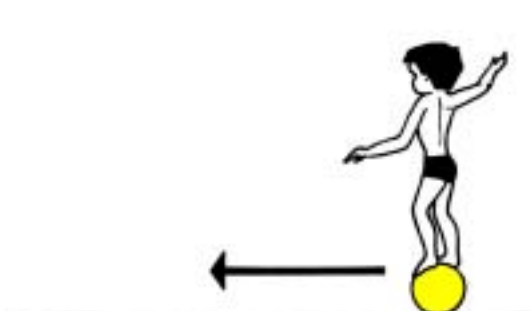


6) Die Rolle im Sitzen auf den gestreckten Beinen hin- und herrollen lassen, ohne Hilfe der Hände.



3) In Rückenlage die Beine zum Körper anhocken; die Rolle auf die Fußsohlen legen und quer ausbalancieren.

4) In Rückenlage die Beine anhocken, Rolle auf die Fußsohlen legen und ausbalancieren; danach die Beine strecken und versuchen die Rolle kreisen zu lassen.



7) Sich auf die Rolle stellen und mit den Füßen vorwärts bewegen; erst von einer Wand abstützen, dann frei ausbalancieren.

8) Seitlich aus der Liegestütz über die Rolle schwingen. Aus seitlichem Stand mit geschlossenen Füßen über die Rolle hin- und herspringen.

## eibe Gymnastic Roll

1) Balance on your belly across the roll. In front support move forward and backward.

2) Lie across the roll on your back. Roll to and fro with arms and legs stretched out.

3) On your back, tuck the legs up, place roll on the soles of your feet and balance it out on both feet.

4) On your back, tuck the legs up, place roll on the soles and balance it out. Now stretch the legs and try to spin the roll around.

5) In kneeling front support and upright with hands on your knees try to let the roll move up and down your back.

6) Let the roll move up and down your stretched legs while being seated and without using the hands as support.

7) Stand on the roll and try to move forward by turning the roll with your feet, first support yourself on the wall, then unaided.

8) In front support swing yourself from the side over the roll. Standing parallelly with the roll jump with feet closed, over the roll and back again.

## Rouleau de gymnastique eibe

1) Prendre une position d'équilibre sur le rouleau et trouver son équilibre. Se mouvoir en avant et en arrière en appui avant sur le rouleau à l'aide des mains.

2) Se coucher sur le dos sur le rouleau et se mouvoir, les bras et les jambes tendus, dans toutes les directions.

3) Couché sur le dos, replier les genoux, poser le rouleau sur la plante des pieds et le tenir en équilibre. Puis étendre les jambes et essayer de faire tourner le rouleau.

4) Couché sur le dos, plier les genoux, poser le rouleau sur la plante des pieds et le tenir en équilibre. Puis étendre les jambes et essayer de faire tourner le rouleau.

5) En appui avant sur les genoux, le dos droit, tenir le rouleau en travers en équilibre sur le dos et le faire rouler d'avant en arrière.

6) Faire rouler le rouleau sur les jambes tendues, en position assise, sans l'aide des mains.

7) Se mettre debout sur le rouleau et avancer à l'aide des pieds. S'appuyer d'abord à un mur, puis garder l'équilibre sans aide.

8) En appui avant, sauter latéralement au-dessus du rouleau. Sauter latéralement, les pieds joints, au-dessus du rouleau dans les deux directions.

## Rullo per ginnastica - eibe

1) Adagiarsi sul rullo e bilanciare. Con il ventre appoggiato sul rullo ed aiutati dalle mani, muoversi in avanti ed indietro.

2) Adagiarsi supini sul rullo, ed a braccia e gambe tese, ruotare in avanti ed indietro.

3) Supini, flettere le gambe verso il tronco, porre il rullo sulla pianta dei piedi e ruotare trasversalmente.

4) Supini, flettere le gambe verso il tronco, porre il rullo sulla pianta dei piedi e bilanciare; tendere poi le gambe e cercare di far ruotare il rullo.

5) In ginocchio a terra e a busto flesso, bilanciare il rullo sulle spalle e farlo ruotare avanti e indietro.

6) Seduti, far scorrere il rullo avanti e indietro lungo le gambe tese, senza aiutarsi con le mani.

7) Salire in piedi sul rullo e farlo avanzare coi piedi. Eseguire dapprima l'esercizio appoggiandosi alla parete, poi avanzare senza appoggio.

8) Da distesi saltare lateralmente sul rullo, a piedi uniti saltare oltre il rullo nei due sensi.

## Rodillo de gimnasia eibe

1) Hacerla horizontal sobre el rodillo y balancearse. Apoyado sobre el rodillo moverse hacia adelante y hacia atrás con las manos.

2) Colocarse con la espalda sobre el rodillo y rodar con los brazos y las piernas estirados.

3) En posición dorsal encoger las piernas hacia el cuerpo; colocar el rodillo sobre las plantas de los pies y hacerlo mover transversalmente.

4) En posición dorsal encoger las piernas, colocar el rodillo sobre las plantas de los pies y hacerlo bascular; acto seguido estirar las piernas e intentar que el rodillo describa círculos.

5) A gatas y de pie apoyando las manos en las piernas, hacer que el rodillo ruede transversalmente de un lado a otro sobre la espalda.

6) Hacer rodar de un lado a otro el rodillo estando sentados con las piernas extendidas, sin ayuda de las manos.

7) Ponerse de pie sobre el rodillo y moverse hacia adelante con los pies; al principio apoyarse en una pared, luego mantenerse en equilibrio sin ayuda.

8) Lateralmente desde la posición de tumbado balancearse sobre el rodillo. Estando de pie al lado y con los pies juntos, saltar de un lado a otro del rodillo.