

Rol adelante.

Ubicaremos varias colchonetas paralelas y delante de cada una un aro.

- Formando una hilera delante de cada colchoneta caminen hacia el aro, den un salto suave cayendo con los dos pies juntos con brazos arriba y luego impulsen al rol en posición agrupada.
- ¿Pueden hacer lo mismo pero al impulsar con las piernas extenderlas y mantenerlas así hasta quedar sentados?
- Hamáquense a partir de la posición con piernas extendidas y tronco flexionado, dando un impulso hacia atrás y llevando los pies a tocar el suelo detrás de la cabeza. En el movimiento de regreso vuelven las piernas en la misma posición, pero en el instante que la cintura toca la colchoneta se flexionan rápidamente llevando brazos y cuerpo adelante.
- Un compañero los transporta en “carretilla” hasta la colchoneta. Allí, rolen mientras el compañero les impulsa las piernas extendidas. Flexiónenlas recién cuando la cadera toca la colchoneta para intentar pasarse.
- Traten ahora de integrar un buen rol.
- Corran suave cayendo con un pequeño salto en el aro y desde allí impulsen hacia delante extendiendo las piernas para apoyar las manos algo lejos del borde ¡Acuérdense de plegar las piernas al final para pararse!
- Sobre la colchoneta marcamos con una tiza una zona que deben pasar sin tocar ¿Pueden impulsar y rolar luego de la zona?
- Realizaremos lo mismo pero pasando por una colchoneta enrollada.

Rol atrás:

- Caminen hasta la colchoneta, giren dando la espalda y flexionando las piernas y cuerpo, déjense caer hacia atrás para rolar agrupados y luego ponerse de pie.
- Para aprender el movimiento de impulso inicial, siéntense con piernas extendidas y cuerpo erguido, con brazos extendidos sobre la cabeza. Ahora, realicen un plegado brusco hacia delante e inmediatamente rolen hacia atrás, trayendo las piernas extendidas ¿Hasta donde pueden llegar los pies, detrás de la cabeza? Coloquen rápido las manos bajo los hombros.
- Todos de pie, con el tronco flexionado hacia abajo y las manos hacia atrás, buscando la colchoneta. Déjense caer suave hacia atrás, tratando de tomar el peso con las manos lo más rápido posible. Siguen el rolado hacia atrás, cambiando la posición de las manos, que deben ir a los hombros. Toquen con los pies atrás y regresen hacia delante.
- ¿Pueden repetir lo mismo, pero separar las piernas cuando pasan al nivel de la cabeza en el rolado atrás?
- Nuevamente de pie, pero con los brazos extendidos sobre la cabeza flexionen el tronco rápidamente hacia delante y abajo, buscando la caída atrás y el apoyo de manos rápido para rolar atrás separando las piernas ¡Empujen con los brazos para poder quedar de pie!
- ¿Se animan a hacerlo con las piernas juntas?