

Inline-Skating: Schonerfangis

Ziel dieser Übung ist es spielerisch das Stürzen auf die Knie zu üben. Beim Inline-Skating ist das korrekte Fallen wichtig.

Mehrere Fänger bestimmen. Die gejagten Spieler können sich in Sicherheit bringen, indem sie sich rechtzeitig auf ihre Schoner fallen lassen. Wer sich hinkniet, muss nach drei Sekunden aufstehen, darf aber nicht vom gleichen Fänger wieder gejagt werden. Ein kleines Spielfeld verringert die Geschwindigkeit und das Verletzungsrisiko.

Quelle: mobilepraxis 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO