

Inline-Skating: Hindernisgarten

In dieser Übung versuchen die Inliner die Hindernisse nicht zu berühren. Dadurch verbessern sie ihre Fahrtechnik und Bewegungspräzision.

Auf einem grossen Platz sind Becher, Pylone und andere Gegenstände verteilt. Alle Schüler müssen sich in einer bestimmten Technik (vorwärts, rückwärts, übersetzen) im Hindernisgarten bewegen.

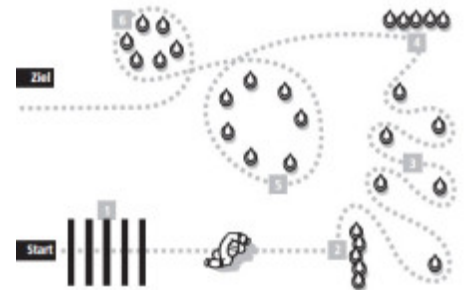


Bild: bfu

Variation

Wer kann in der vorgeschriebenen Technik am meisten Hindernisse umkurven (Wettkampf)? Ein Hindernis darf dabei nicht zweimal umfahren werden.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO