

Inline-Skating: Schattenfahren

Mit dieser Partner- oder Gruppen-Übung lernen die Skater synchron und rhythmisch zu fahren und den Windschatten des vorderen zu nutzen.

Auf einer längeren Geraden fahren zwei Schülerinnen hintereinander. Die hintere FahrerIn versucht nun, den Rhythmus der vorderen zu übernehmen. Diese Form kann auch in einer Gruppe ausgeführt werden. Die vorderste Person lässt sich jeweils zurückfallen und setzt zu hinterst im selben Rhythmus wieder ein.

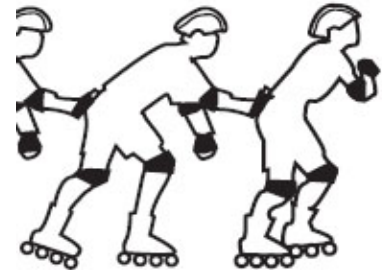


Bild: bfu

Variation

schwieriger

Mit Zusatzaufgaben (z. B. Basketball prellen) kombinieren.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO