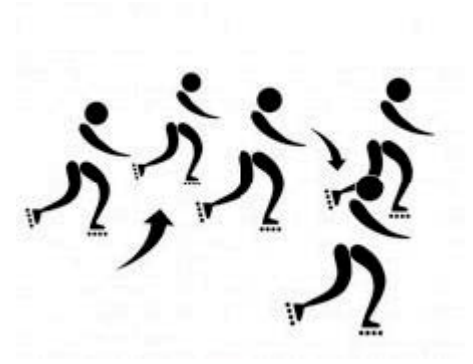


Multisportevents – Inline: Schlangen-Slalom – Für Könner

Ein anspruchsvolles Fahrtraining, kombiniert mit Tempoverschärfungen, wird zur Verbesserung der Schnelligkeit durchgeführt. Dabei soll auch die Wendigkeit auf den Skates verbessert werden.

Eine Gruppe von fünf bis acht Personen skatet in moderatem Tempo mit rund 3 Meter Abstand zwischen den Fahrern. Der Hinterste beschleunigt und kurvt im Slalom um die Gruppenmitglieder an die Spitze und passt sich wieder dem Grundtempo an. Dann startet der nächste Schlussmann.



Quelle: Rafael Meier, Sportlehrer Sek. I, Münchenbuchsee



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO