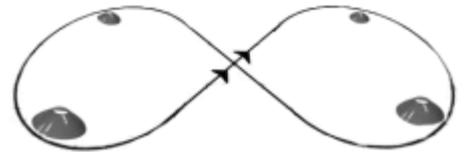


# Skateboard: Achter-Duell

In dieser Übung wird ein Achterlauf auf dem Skateboard durchgeführt. Dabei treten zwei Schüler gegeneinander an. Wer erledigt die Aufgabe schneller?

Vier Markierhüte sind zu einem Rechteck aufgestellt (grosse Abstände wählen). Die Schüler umkurven die Hüte in einer Acht (freie Technik). Zwei Schüler treten dabei gegeneinander an. Gestartet wird in der Mitte des Rechtecks und in entgegengesetzte Richtungen. Wer holt die andere ein?



## Variation

Es sind nur «Kick Turns» erlaubt.

---

Source: mobilepraxis 41/2008, Marc Kobel, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO