

Inline Kids – Sicherheit: Hindernisse

An diesem Posten erlangen die Kinder beim Überwinden von Hindernissen noch mehr Sicherheit auf den Skates. Die Übungen fördern gleichzeitig die Koordination und machen erst noch Spass.

Treppensteigen (A/M/F)

Treppe hochsteigen und runter steigen. Die Fussspitze vorne hat immer Kontakt zu Treppenstufe.

Variationen

- Freies Treppensteigen ohne Halten des Geländers
- Auf allen Vieren hoch und runter gehen
- Als kleiner Wettkampf («Hunderennen»)

Bemerkungen

- Blick immer nach oben Richtung Treppe und nicht nach unten
- Treppe kann auch auf allen Vieren absolviert werden

Hindernisse überwinden (A/M/F)

Über unebenen Boden fahren: in Knie gehen, Füsse scheren, Hände nach vorne und drüber rollen.

Variationen

- Randstein hochsteigen und wieder runter steigen. Die Inline-Skates sind parallel zum Randstein.
- Parcours absolvieren mit verschiedenen Hindernissen: unebener Boden, Treppen, Randstein.

Bemerkung: Hindernisse überwinden steigert die Sicherheit auf Skates und fördert die koordinativen Fähigkeiten.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO