

# Skateboard: Würfelfahrt

**Kleine Ausdauerformen auf dem Skateboard: In dieser Übung müssen unterschiedliche Aufgaben bewältigt werden, während auf dem Brett gefahren wird.**

Die Schüler würfeln die Fortbewegungsart. Wer fährt in fünf Minuten die meisten Runden eines Parcours?

**Mögliche Aufgaben/Strecken:**

- Abstossen nur mit dem rechten/linken Fuss (für Fortgeschrittene nur mit «Tic-Tac-Moves»).
- Parcours mit verschiedenen Hindernissen umkurven, unterfahren, überspringen.
- Fahren mit Zusatzaufgaben: Ballprellen, Korbwurf, Gegenstand balancieren etc.).
- Rückwärts fahren oder bäuchlings liegend mit Paddelbewegung der Arme.



---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO