

Skateboard: Schatten fahren

Das Nachahmen einer Mitschülerin ist Ziel dieser Übung. Eine fährt vor und die andere kopiert alle ihre Bewegungen.

Zu zweit fahren die Schülerinnen hintereinander. Die vordere gibt dabei das Tempo und den Weg vor, die hintere versucht, den Rhythmus und die Linie genau zu übernehmen.



Variation

Blindenhund: A fährt mit geschlossenen Augen. B fährt (oder läuft) daneben und führt ihn mit abgesprochenen Kommandos.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO