

Skateboard: Zweierbob

In dieser Übung erfahren die Schüler das Rollen auf dem Brett. Sie werden dabei durch einen Mitschüler angeschoben und können sich so auf die optimale Position konzentrieren.

A steht in der Grundposition (oder kniet) auf dem Skateboard. B schiebt ihn an der Hüfte haltend eine vorgegebene Strecke vorwärts/rückwärts. Anschliessend Rollentausch.



Variationen

- Welches Team legt am schnellsten die Strecke fünfmal zurück?
- B schiebt an und springt anschliessend auf das Board zu A auf.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO