Multisportevents – Inline: Raupen-Skating – Für Einsteiger

Ein koordinativ herausforderndes Fahrtraining in der Gruppe mit moderatem Ausdauertrainingseffekt durchzuführen ist das Ziel dieser Übung.

Eine Gruppe skatet möglichst nahe hintereinander. Jeder hält sich beim Vordermann oder bei der Vorderfrau an der Hüfte fest (ausser der Vorderste).

Im Gleichschritt miteinander skaten, wobei der «Kopf der Raupe» Rhythmus und Geschwindigkeit vorgibt. Nicht abreissen lassen, möglichst keine Schlangenbewegung der Gruppe.

Quelle: Rafael Meier, Sportlehrer Sek. I, Münchenbuchsee

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO