

# Polysportives Outdoortraining – Inline: Bob-Skating

Dies ist ein koordinativ ansprechendes Fahrtraining mit Hilfestellung durch einen Partner. Diese Übung macht auch Spass, wenn unterschiedliche Leistungsniveaus vorhanden sind.

Zweiergruppen bilden und nahe hintereinander skaten. Der Hintermann schiebt seinen Vordermann (bleibt passiv) an den Hüften wie ein Bobanstösser. Nach einigen Minuten Positionen tauschen. Eignet sich gut für Skater mit unterschiedlichem Leistungsniveau.

## Variation

Der Vordermann lässt sich rückwärts schieben.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**