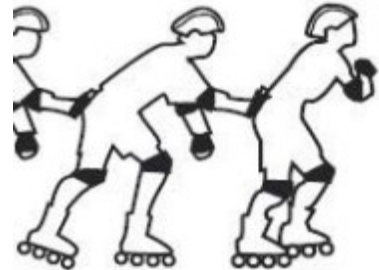


Multisportevents – Inline: Schattenfahren – Für Fortgeschrittene

Mit dieser Partner- oder Gruppen-Übung lernen die Skater synchron und rhythmisch zu fahren und den Windschatten des vorderen Fahrers optimal zu nutzen.

Auf einer längeren Geraden fahren zwei Schülerinnen hintereinander. Die hintere FahrerIn versucht nun, den Rhythmus der vorderen zu übernehmen.

Diese Form kann auch in einer Gruppe ausgeführt werden. Die vorderste Person lässt sich jeweils zurückfallen und setzt zuhinterst im selben Rhythmus wieder ein.



Quelle: Rafael Meier, Sportlehrer Sek. I, Münchenbuchsee



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO