

# Inline-Skating: Variable Bremse

In dieser Übungssammlung verbessern die Schüler ihre Bremsfähigkeiten auf spielerische Art und in verschiedenen Situationen.

Mit vorgegebener oder freier Bremstechnik können folgende Übungen ausgeführt werden:

- Zwei Schülerinnen fahren gleich schnell auf eine Partnerin zu. Diese gibt ein akustisches oder visuelles Signal, worauf die beiden anderen schnellstmöglich bremsen. Die Verliererin wird zur Ansagerin.
- A schiebt B vor sich hin. Sobald B losgelassen wird (nicht schubsen), versucht er zu bremsen. Wer kann dies mit geschlossenen Augen am schnellsten?
- Die Schüler fahren auf eine Linie (oder Hindernis) zu und versuchen kurz davor anzuhalten. Wer kommt der Linie am nächsten?
- A und B fahren gleich schnell auf eine Linie zu. Mit dem Überqueren der Linie darf gebremst werden. Wer hat den kürzesten Bremsweg mit welcher Technik?
- Zeitunglesen: Ein Schüler steht mit dem Rücken zur Gruppe an einer Wand. Alle anderen Schüler versuchen, sich ihm zu nähern und ihn zu berühren. Sobald der Schüler sich umdreht, müssen alle so schnell wie möglich bremsen. Die drei Langsamsten müssen zum Start zurück.

---

Quelle: mobilepraxis 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**