

# Inline-Skating: Auf die Knie

Diese simple Übung – eine Variante des Fangspiels – eignet sich gut um die gelernten Techniken des Bremsens und Stürzens anzuwenden und zu festigen.

Mehrere gekennzeichnete Fängerinnen versuchen, alle Mitspielerinnen zu berühren. Wer gefangen wird, kniet auf den Boden (Hände auf die Knie legen!). Die Gefangene kann erlöst werden, indem eine Spielerin mit gegrätschten Beinen über sie hinweg fährt.

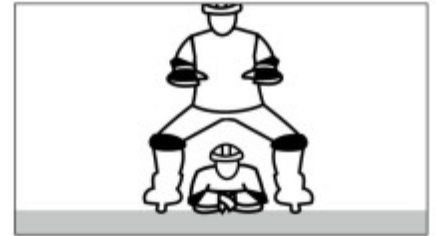


Bild: bfu

## Variation

Spitalfangis: Gefangene Spielerinnen werden zu Fängerinnen und müssen sich an den berührten Stellen halten.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**