

Inline-Skating: Curling

Die Schülerinnen lernen mithilfe dieser Übung zielgenau zu bremsen. Durch das richtige Dosieren der Bremskraft erhalten sie Schritt für Schritt die nötige Sicherheit auf den Inline-Skates.

A schiebt B an der Hüfte haltend bis zu einer Markierung und lässt sie dann los. B versucht durch Bremsen möglichst nahe bei einem festgelegten Punkt still zu stehen, ohne neu abtossen zu dürfen.

Variation

B werden die Augen verbunden, um das Ziel blind anzuvisieren. Die Stillstandspunkte der Schülerinnen können mit einer Kreide markiert werden.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO