

Inline-Skating: Cold as Ice

Diese Übung ermöglicht es den Anfängern erste Sprungerfahrungen zu sammeln. Auf diese Weise gewinnen sie an Selbstvertrauen auf den Inline-Skates.

Im Stand (auf einer Wiese oder auf Tartan) werden 90- bis 360-Grad-Sprünge ausprobiert. Die Schüler sollen dabei aus einer tiefen Kniestellung abspringen und nach der weichen Landung sofort das Gleichgewicht finden (erstarren).

Variation

Fantasiesprünge ausführen, z. B. bei den Drehungen den Helm berühren.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO