

Inline-Skating: Würfelfahrt

Diese spielerische Ausdauerform eignet sich als Übung um die bisher gelernten Grundtechniken zu festigen und die Ausdauer zu trainieren.

Alleine oder in Gruppen würfeln die Schüler die Bewegungsart oder den auszuführenden Parcours. Für jede Würfelzahl ist eine neue Strecke zu definieren. Wer fährt während fünf Minuten am meisten Runden? Oder wer würfelt die meisten Augen?

Mögliche Aufgaben:

- Vorwärts fahren.
- Swizzle Skates: Wechseln von der V-Position in die A-Position und zurück und dabei aneinander gereichte Ellipsen bilden.
- Rückwärts fahren.
- Parcours mit verschiedenen Aufgaben (Sprüngen, Hindernissen usw.) absolvieren.
- Abstoss nur mit rechtem/linken Bein.
- Fahren mit Zusatzaufgaben (Ball prellen, Korbwurf usw).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO