Inline Kids – Koordination: Zirkus

Mit verschiedenen Kunststücken lässt sich die Koordination auf den Inline-Skates bestens trainieren. Die Kinder bringen eigene Ideen in diese Koordinationsübungen ein.

Artisten (A/M/F)

In grossem Kreis verschiedene Fahrformen üben. Die Leiterperson gibt vor, die Kinder ahmen nach:

- **Hohle Gasse:** möglichst eng zwischen zwei Seilen hindurch fahren.
- **Pirouettenkönig/in:** fahren, ganze Drehung machen und weiterfahren
- **Gleichgewichtskönig/in:** fahren und möglichst lange Strecke auf einem Bein fahren
- **Schnecke:** Beschleunigen, in die Knie gehen, Rücken abrunden (in «Päckli»-Stellung), rollen lassen
- **Springen:** fahren und beidbeinig springen
- **Cowboy:** fahren mit O-Beinen auf Aussenkante
- **Ballon:** fahren, Beine öffnen und schliessen
- **Bremsen:** auf Signal in frei gewählter Bremsart zum Stopp kommen
- **Bodenputzer:** in leichter Grätsche rollen lassen und mit den Händen auf dem Boden angeben

Bemerkung: Ideen der Kinder einfliessen lassen.

Material: Markierkegel für Kreis, Seile

Quelle: Gabi Schibler, Motionline GmbH

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO