

Inline Kids – Fahren: Speed ABC

Nun geht es darum, Tempo aufzubauen: Der richtige Abstoss und das enge Teamfahren hintereinander wollen geübt sein. Fortgeschrittene Inline-Skater/innen wenden in diesen Übungen ihr ganzes Können an, um einen möglichst hohen Speed zu erreichen.

Powerbox (F)

- Skaten mit verschiedenen Schwerpunkten in zügigem Tempo.
- Knie und Füsse: eng fahren. Füsse gerade in Laufrichtung absetzen.
- Mit Schwungbein ein «D» formen und nach Fuss nach vorne aufsetzen. Abstoss seitwärts über hinterste Rolle.
- Langgezogene Schritte nach vorne ziehen.
- Mit Armen auf Rücken fahren, dabei Schultern ruhig halten.
- In Grundposition jeweils ein Bein hinausstossen und reinziehen (Powerbox), das andere Bein bleibt immer auf einer Linie.

Teamspirit (F)

Zwei bis sechs Skater fahren in einer Gruppe eng hintereinander im Gleichschritt. Sie halten ein kontrolliertes, zügiges Tempo.

Variationen

- Der hinterste Skater kommt nach vorne (Gleichschritt beibehalten).
- Der vorderste Skater gibt Führung ab, lässt sich nach hinten fallen und schliesst in der Gruppe wieder an (Gleichschritt beibehalten).

Quelle: [Gabi Schibler, Motionline GmbH](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO