

Inline Kids – Koordination: Rückwärts

Rückwärtsfahren auf den Inlineskates lässt sich mit den aufbauenden Übungen an diesem Posten alleine oder zu zweit trainieren und erweitert das Bewegungsspektrum auf den Rollen.

Vor und zurück (M/F)

Aus Enten-Position Füsse in Bogen nach vorne rollen bis in A-Position. Über 1 oder 2 Pilonen zurückrollen.

Material: Pilonen

Rückwärtsfahren (M/F)

Aus dem Stehen «Pizzastücke» abschneiden und langsam ins Rollen kommen.

Variation

- Tempo erhöhen, Strecke verlängern.
-

Anschubhilfe (M/F)

Zu zweit: Ein Kind schiebt das andere rückwärts über eine vorgegebene Strecke. Schieben und loslassen. Wer kann die weiteste Strecke absolvieren?

Variation

- Slalom oder Kurvenparcours rückwärts absolvieren
-

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO