

# Inline Kids – Sicherheit: Bremsen

Wer fährt, muss bremsen können: Die Kinder üben an diesem Posten auf spielerische Art und Weise das Bremsen mit Inlineskates in verschiedenen Variationen.

## Fersen-Stopp (A/M/F)

Rollen lassen, in Knie gehen, Hände vorne. Bildlicher Ablauf:

- «Türe öffnen»: Fuss nach vorne schieben
- «WC Deckel heben»: Fussspitze heben
- «Hinsetzen»: Gesäss nach hinten schieben
- «Spülen»: Aufstehen und Spülung betätigen

### Variationen

- Fahren und auf Stopp / Pfiff bremsen bis zum Stillstand
- Linienstopp: Präzise vor einer bestimmten Linie bremsen
- Quietschkonzert: Welches Kind quietscht mit der Bremse am lautesten?
- Zeitungslesen: 1 Kind «liest Zeitung» mit Rücken zu anderen Kindern, 20 bis 30m Distanz. Kinder schleichen sich an. «Zitig läse, Zitig läse, stopp» und umdrehen. Alle Kinder müssen bremsen. Wer sich bewegt muss zurück.

### Bemerkungen

- Blick nach vorne (Nase nicht nach unten)
- Gesäss nach hinten schieben
- Grosse Schere: Bremsfuss weit nach vorne schieben, Bein hinten: tief in Knie gehen

---

## Grasbremse (A/M)

Aus Anlauf in Gras fahren und zum Stopp kommen ohne hinzufallen.

### Variationen

- Im Gras joggen
- Wer kommt im Fahren am weitesten?

### Bemerkungen

- Diese Übung muss zwingend im Rasen gemacht werden
- Ein Fuss leicht versetzt vorne halten, sobald man ins Gras fährt
- Gewicht nach hinten verlagern

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**