

Inline Kids – Tricks: Springen

Wer hoch hinaus will, fängt mit kleinen Sprüngen an. Zunächst mit Hilfe, nach und nach alleine, einbeinig, zweibeinig, mit kurzen, längeren, tieferen und höheren Sprüngen.

Hürden und Sprünge (A/M/F)

Sprungposition im Gras (weiche Unterlage) üben: in Knien bleiben, Hände immer vorne halten, weich landen. Sobald das beherrscht wird, auf harte Unterlage wechseln. Formen:

- Schritt über Hindernis machen
- Beidbeinig springen
- Absprung einbeinig und auf gleichem Fuss wieder landen
- Mit ½ Drehung
- Mit 1/1 Drehung
- Rückwärts anfahren und über Hindernis springen
- Über Seile oder Hütchen am Boden
- Über Stange springen (5 bis 15 cm hoch)

Variationen

- Distanz der Sprungweite variieren
- Unter Toren hindurch fahren
- Tore und Sprünge kombinieren
- Über Kollegen springen, der am Boden liegt

Bemerkungen

- Hände vorne
- Höhe Hindernis variieren – Strich, Seil, Kegeln, Stange
- Ausreichendes Tempo
- Hilfe von vorne anbieten – Hand geben «grüssen», andere Hand unterstützt Kind am Oberarm

Material: Kreide, Klebeband, Seile, Hütchen, Stange, Tore

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO