

Inline Kids – Sicherheit: Stopp it!

Die Kinder üben an diesem Posten mit den Inline-Skates anzuhalten und erlangen auf spielerische Art ein Gefühl für Stopp-Möglichkeiten.

Watschel-Stopp (M/F)

- Aus dem Fahren. Leicht in den Knien, Hände nach vorne. Gewichtsverlagerung nach li, re, Füsse abstellen,
- Zehen sind nach innen gedreht, bis zum kompletten Stopp kommen.

Bemerkungen

- Kinder stehen im Kreis, halten sich an Händen, Metapher: Kinder schneiden «Pizza Stücke» mit den Füßen
- Die Fussspitzen bleiben offen, Fersen gegen aussen drücken Rhythmus der Bremsschritte wird immer schneller

Pflug-Stopp (M/F)

Aus dem Fahren, in den Knien, Hände nach vorne, Beine nach aussen in Grätsche fahren lassen, Fersen nach aussen drücken. Bis zum kompletten Stopp kommen.

Bemerkungen

- Hände auf Knien abstützen
- Gesäss nach unten drücken

T-Stopp (F)

Körperschwerpunkt auf Standbein verlagern, zweites Bein auf vordere Rolle stellen und abwinkeln: ein T zum Standbein bilden. Den Fuss nachziehen lassen, dann bis zum kompletten Stopp kommen.

Variation

- Vorübung: Fahren in T-Stopp Position. Bein hinten anheben-aufsetzen-anheben-aufsetzen

Bemerkungen

- Ganzes Gewicht muss auf Standbein sein
- Hüfte nach vorne schieben und ausdrehen

- Hände nach vorne ziehen zum Stabilisieren

Bremsfestival (F)



Brems-Challenge zu zweit. Auf Signal der Lehrperson (Pfiff) bremsen. Wer hat zuerst gebremst?

Variationen

- Freies Fahren: Auf Zuruf Bremsen mit entsprechender Bremsart: «Fersenstopp», «Grasbremse», «Watschelstopp», «Pflug», «T-Stopp», «Wunschprogramm»
- Hügel/Berg abwärts bremsen können

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO