

Inline Kids – Koordination: Parcours

Auf einem Parcours lassen sich die Basiselemente des Inline-Skatens hintereinander trainieren. Das Ganze lässt sich auch in Wettbewerbsform inszenieren.

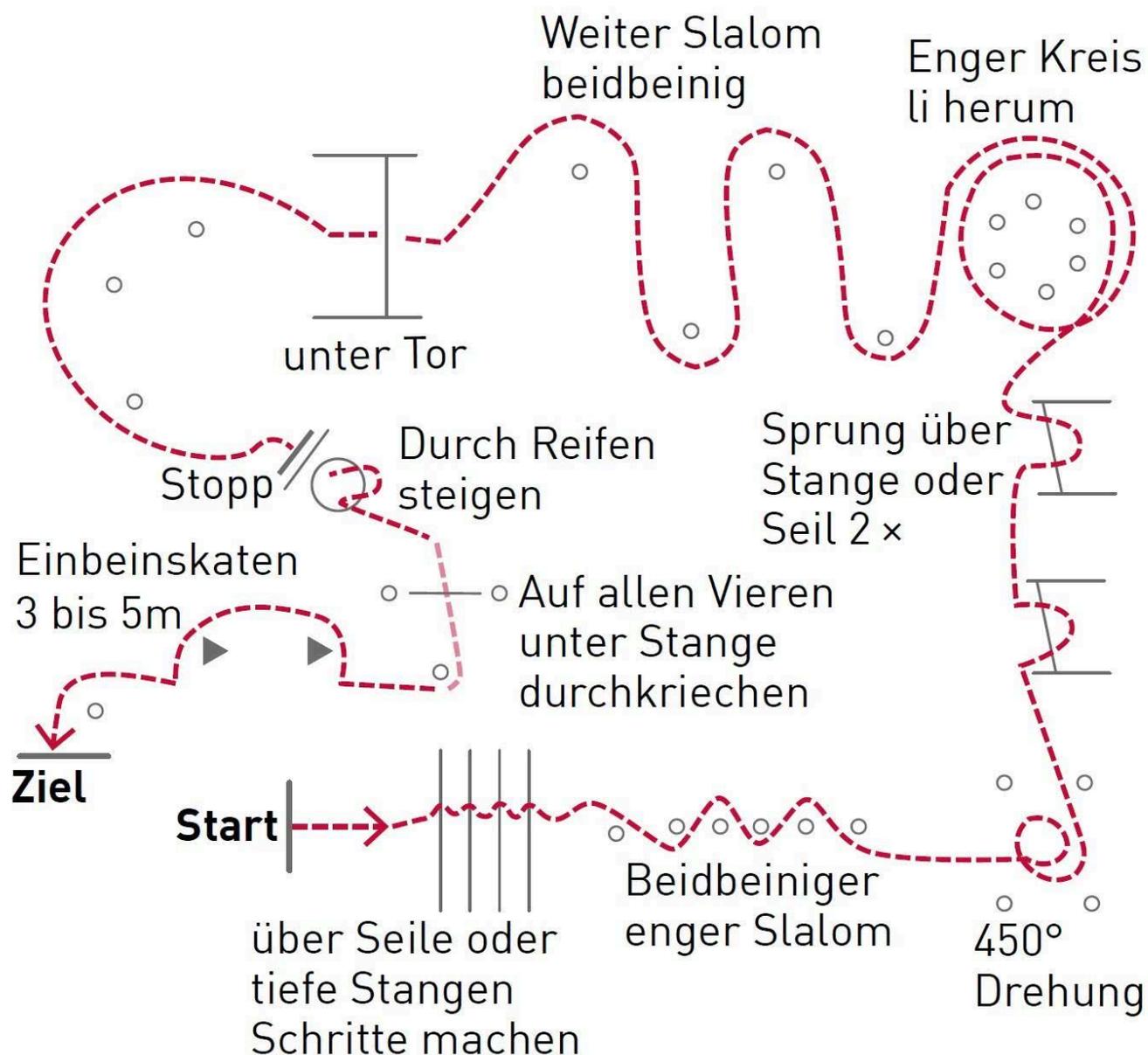
Parcours einfach (A/M/F)

Verschiedene Parcours absolvieren mit Grundelementen des Skatens wie Kurven, Gleichgewicht, Sprüngen, Stopp usw.

- Start
- Hohle Gasse
- Enger Kreis
- Drehung 360 Grad
- Vorwärts weiterfahren
- Unter Tor
- 2 x Hürdenschritt
- Ziel

Material: Hütchen, Stangen, Seil

Parcours komplex (A/M/F)



Download: [Zeichnung Parcours komplex \(pdf\)](#)

- Start
- über Seile oder tiefe Stangen Schritte machen
- Beidbeiniger enger Slalom
- 450 Grad Drehung
- Sprung über Stange oder Seil 2 x
- Enger Kreis li herum
- Weiter Slalom beidbeinig
- Unter Tor durchfahren
- Stopp komplett – über Linie gehen
- Durch Reifen steigen
- Auf allen Vieren unter Stange durchkriechen
- Einbeinskatzen 3 bis 5m
- Ziel

Variationen

- Parcours alleine absolvieren
- Parcours als Verfolgungsrennen absolvieren
- Parcours auf Zeit (Auslaufzone beachten)
- Wer kann sich zeitlich beim 2. Durchgang verbessern?

Material: Hütchen, Stangen, Reifen, Seil

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO