

# Inline Kids – Grundlagen: Wir rollen!

Langsam die ersten Schritte machen und dann ins Rollen übergehen: Die Kinder machen an diesem Posten auf weicher und harter Unterlage die ersten Rollerfahrten.

## Erste Inlineschritte (A)

In Entenposition (V-Position) einige Schritte vorwärts machen, übergehen zum Rollen. Die Hände immer vorne halten. Zum Stillstand kommen in Pizzaposition. Danach Start wieder aus Entenposition.

**Bemerkung:** Hilfestellung durch Lehrperson immer von vorne an Händen oder mit einem Stab von der Seite.

**Material:** evtl. Stab

## Grundposition (A/M/F)

- Grundposition im Gras (weiche Unterlage) stehend einnehmen.
- Losfahren – in Grundposition gehen und rollen lassen.

### Variationen

- 5-m-Anlauf (auf harter Unterlage) und rollen lassen
- Dito – wer kommt am weitesten?
- Eine ganze Runde «Bobfahren»: A schiebt B, der in Grundposition ist
- «Curling»: A schiebt B an und dieser soll bis zu einem gewissen Zielpunkt rollen

### Bemerkungen

- Füße hüftbreit, gerade nach vorne
- in die Knie gehen
- Schultern – Knie – Füße sind in einer Linie übereinander

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**