

Inline Kids – Grundlagen: Aufstehen

Aus dem Stehen sitzen und wieder aufstehen ist mit den Inline-Skates gar nicht so einfach. Die Kinder erlangen dadurch und durch unterschiedliche Positionen ein besseres Gefühl für das Stehen auf Inline-Skates.

Aufstehen / Absitzen (A/M)

Auf allen Vieren. Füsse aufsetzen, Hände bleiben am Boden, dann langsam aufrichten, die Füsse in «Entenposition» (V-Position) bringen.

Bemerkungen

- Hände immer nach vorne ausrichten;
- immer nach aufstehen und absitzen, nie nach hinten.

Ente / Pizza (A/M)

Im Stehen. Wechsel von Enten- zu Pizzaposition (V- zu A-Position). Fersen hinten schliessen, Arme nach vorne, nicht rollen.

Variationen

- Mit kleinem Sprung.
- Alle Kinder stehen im Kreis und halten sich an Händen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO