

## Inline Kids – Koordination: Gleichgewicht

Das Gleichgewicht ist beim Skaten elementar. Das Fahren auf nur einem Skate ist eine sehr gute Übung, um ins Gleichgewicht zu kommen. Die Kinder experimentieren an diesem Posten mit verschiedenen spielerischen Formen.

### Hinkebein (A/M)

Hütchen in eine Reihe aufstellen. Ein Fuss rollt wie auf einer «Schiene» neben der Reihe, den zweiten Fuss über jedes Hütchen heben. Dito anderer Fuss.

#### Variation

- Über 2 Hütchen fahren

**Material:** Hütchen

### Ein-Schuh-Skaten (A/M/F)

Nur auf einem Inline-Skate fahren. Eine gerade Strecke mit möglichst wenigen Schritten absolvieren.

#### Variation

- Kurven-Parcours absolvieren

### Gleichgewichtskünstler (M/F)

Wer kann 5m auf einem Fuss fahren? Strecke fahren, ein Bein vorne heben:

- Wer kann unter dem Bein klatschen?
- Wer kann ein Bein heben und mehrmals unter dem Bein klatschen?
- Wer kann einen kleinen Ball um Oberschenkel geben?
- Wer kann auf einem Bein Slalom um die Hütchen fahren?

**Bemerkung:** Hände immer vorne halten

**Material:** Hütchen, kleine Bälle

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**