

Merkliste – 01-02/2021: Inline Kids: Tricks

Inline Kids – Tricks: Springen

Wer hoch hinaus will, fängt mit kleinen Sprüngen an. Zunächst mit Hilfe, nach und nach alleine, einbeinig, zweibeinig, mit kurzen, längeren, tieferen und höheren Sprüngen.

Hürden und Sprünge (A/M/F)

Sprungposition im Gras (weiche Unterlage) üben: in Knien bleiben, Hände immer vorne halten, weich landen. Sobald das beherrscht wird, auf harte Unterlage wechseln. Formen:

- Schritt über Hindernis machen
- Beidbeinig springen
- Absprung einbeinig und auf gleichem Fuss wieder landen
- Mit ½ Drehung
- Mit 1/1 Drehung
- Rückwärts anfahren und über Hindernis springen
- Über Seile oder Hütchen am Boden
- Über Stange springen (5 bis 15 cm hoch)

Variationen

- Distanz der Sprungweite variieren
- Unter Toren hindurch fahren
- Tore und Sprünge kombinieren
- Über Kollegen springen, der am Boden liegt

Bemerkungen

- Hände vorne
- Höhe Hindernis variieren – Strich, Seil, Kegeln, Stange
- Ausreichendes Tempo
- Hilfe von vorne anbieten – Hand geben «grüssen», andere Hand unterstützt Kind am Oberarm

Material: Kreide, Klebeband, Seile, Hütchen, Stange, Tore

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

Inline Kids – Tricks: Auf die Knie

Spielerische Tricks verhelfen zu mehr Sicherheit auf den Rollgeräten. Die Kinder absolvieren mehrere Stopps auf den Knieschonern oder versuchen sich als Zwerge.

Knie-Tupfer (M/F)

Fahren auf gerader Strecke. Ein Fuss nach hinten schieben, mit einem Knie den Boden berühren und wieder aufstehen. Mehrmals in Folge ausführen.

Zwerg (F)

Fahren auf Geraden, ein Fuss nach hinten schieben, die Strecke fahren als Zwerg. Aufstehen und wechseln auf anderen Fuss.

Knie-Stopp (F)

Fahren auf gerader Strecke, ein Fuss nach hinten schieben, mit Knie Boden berühren und bremsen. Bis zum kompletten Stopp kommen ohne zu stürzen.

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

Inline Kids – Tricks: Drehungen

Das Drehen auf Inline-Skates beginnt mit einfachen Schrittdrehungen bis hin zu halben oder ganzen Drehungen aus dem Fahren.

Schrittdrehung (A)

Anfahren, mit kleinen Schritten eine ganze Drehung vollziehen und weiterfahren.

Bemerkungen

- Tief in Knien
- Arme seitwärts ausstrecken zur Stabilisation
- An Ort drehen

Halbe und ganze Drehung (M/F)

- Aus dem Fahren eine halbe Drehung vollziehen und rückwärts weiterfahren.
- Aus dem Fahren eine ganze Drehung vollziehen und weiterfahren.

Variationen

- Über Vorderrollen gleichzeitig
- Über Vorderrollen versetzt
- Leicht gesprungen

Bemerkungen

- Kopf mitdrehen
- Arme einsetzen
- Ziel: ruhig weiterfahren

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

Inline Kids – Tricks: Rollenkünstler

Mit verschiedenen Kunststücken können nun die Fortgeschrittenen an diesem Posten ihr ganzes Können zeigen.

Kleiner Rollenkünstler (M/F)

- Fahren auf gerader Ebene. Bei einem Fuss bleiben alle Rollen am Boden. Mit dem anderen nur auf der Fussspitze rollen.
 - Fahren auf der Geraden. Bei einem Fuss bleiben alle Rollen am Boden. Mit dem anderen nur auf Ferse rollen.
-

Grosser Rollenkünstler (F)

- Fahren auf Rollen vorne-vorne;
 - Fahren auf Rollen vorne-hinten;
 - Fahren auf Rollen hinten-hinten.
-

Rollen-Zauberer (F)

Kleine Hütchen in einer Reihe aufstellen. Freestyle mit Drehungen, als Rollenkünstler, vor-/rückwärts um die Hütchen fahren.

Material: Kleine Hütchen

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

Inline Kids – Tricks: Rampe

Die Skatepark-Sprünge über eine Mini-Rampe sehen spektakulär aus und machen grossen Spass. Die Skatepark-Kunststücke wollen aber gut eingeführt, gesichert und trainiert werden.

Mini-Skatepark (M/F)

- Über Rampe fahren
- Über Schaukel fahren

Variationen

- Rampe und Schaukel rückwärtsfahren
- Treppen runterfahren
- Rails fahren

Bemerkungen

- Helfen: immer von vorne. Hand geben und an Oberarm stützen.
- Immer in Knien fahren, Hände nach vorne

Material: Rampe, Schaukel, Rails, Treppen

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