

# 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](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**