

Inline Kids – Sicherheit: Fallen

Wer gut fallen kann, mindert das Verletzungsrisiko und baut Ängste ab. An diesem Posten üben die Kinder das Hinfallen und experimentieren in sicherer Umgebung.

Sicher Stürzen (A/M/F)

- Aus dem Kniestand nach vorne auf Unterarme fallen lassen.
- Aus dem Stand über vorderste Rolle auf Unterarme und Knie fallen lassen.

Bemerkungen

- Vorher unbedingt testen, ob Schoner gut befestigt sind und nicht rutschen.
 - Achtung! Auf flache Unterarme und nicht auf Hände fallen lassen.
 - Zuerst im Gras (weiche Unterlage) üben.
-

Rutsche (M/F)

Aus dem langsamen Fahren in die Knie gehen und auf Händen nach vorne gleiten, dann abbremsen mit rutschen bis man bäuchlings auf den Boden liegend gelangt.

Bemerkung: Offene Hände, unbedingt Finger spreizen/ausstrecken.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO