

Organisation:

Die Schüler gehen zu zweit zusammen. Jemand macht einen Posten, das andere Kind fährt einige Male eine 8 (wenn möglich mit Übersetzen). Gute Schüler können die 8 auch rückwärts fahren.



Posten 1

Liegestützen (Knieliegestützen)



jeweils 5, dann kurze Pause, wieder 5
Liegestützen, usw.

Posten 2

Hüpfen



über die Seile hüpfen und aussen wieder zurück

Posten 3

Bremsen



Anlauf holen und so schnell fahren, dass innerhalb von 1 m gebremst werden kann. (falls möglich vordere Bein abwechseln)

Posten 4

Slalom



Slalom fahren, so schnell wie möglich (zurück zum Start aussen herum fahren)

Posten 5

hoch und runter
(Gleichgewicht)



beim langsamen Gleiten sich strecken, dann den Boden berühren usw. (gerader Rücken machen)

Posten 6

rückwärts fahren



Fahre so schnell wie möglich rückwärts (zurück vorwärts)

Posten 7

„Eier“ fahren



Fahre so, dass du ein quasi ein Ei auf das Eis schreibst.

Posten 8

stop and go



Fahre bis zu einem Hütchen so schnell wie möglich. Stoppe dort und fahre dann weiter bis zum nächsten Hütchen und wieder stoppen usw.

Posten 9

Ball prellen



Fahre langsam und prelle den Ball ohne ihn zu verlieren