Dr. Krick & Dr. Walther

STATION „BREMSEN WIE DIE PROFIS“

Schwierigkeit: Blau

- Fahre so auf die Linie (Hütchen) zu, dass du geradeso mit dem **Heelstop** bremsen kannst.
- Steigere dein Tempo.

Schwierigkeit: Rot

- Fahre so auf die Linie (Hütchen) zu, dass du geradeso mit dem **T-Stop** bremsen kannst.
- Steigere dein Tempo.

Schwierigkeit: Schwarz

- Fahre so auf die Linie (Hütchen) zu, dass du geradeso mit dem **Hockey-Stop** bremsen kannst.
- Steigere dein Tempo.

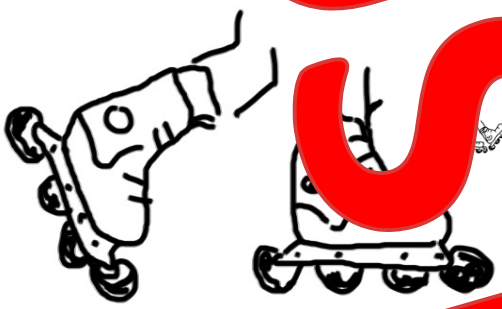
Dr. Krick & Dr. Walther

STATION „WHEELE“

MUSTER

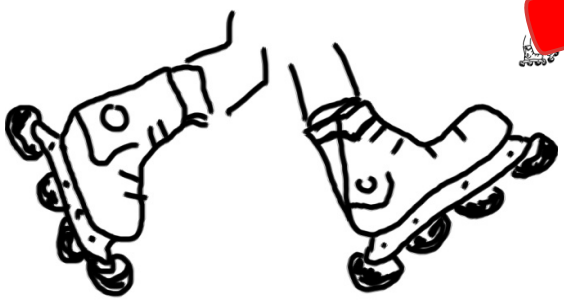
Schwierigkeit: Blau

- **Wheele vorne**: Fahre langsam in Schrittstellung an und hebe den Vorderfuß, sodass nur noch die **hintere Rolle** auf dem Boden ist (Achtung Bremse!!).



Schwierigkeit: Rot

- **Wheele hinten**: Fahre langsam in Schrittstellung an und hebe den Hinterfuß, sodass nur noch die **hintere Rolle** auf dem Boden ist.



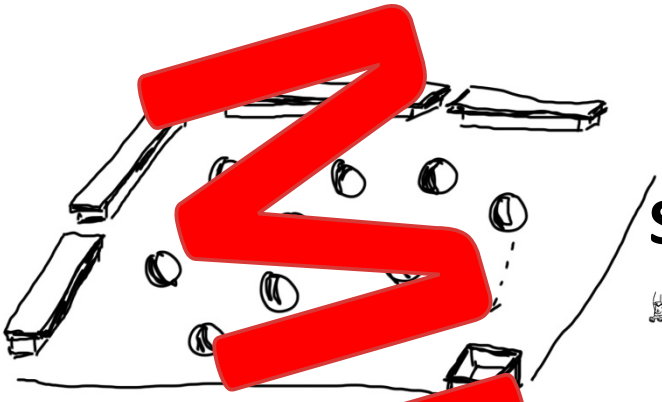
Schwierigkeit: Schwarz

- Fahre langsam in Schrittstellung an und hebe den **Hinterfuß und Vorderfuß**, sodass nur noch die vordere Rolle (hinten) und die hintere Rolle (vorne) auf dem Boden sind.

Dr. Krick & Dr. Walther

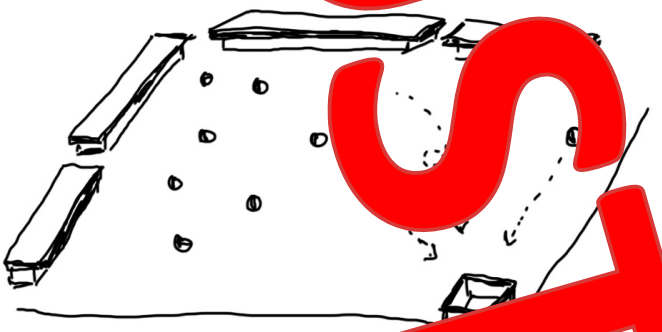
STATION „AUFRÄUMEN“

MUSTER



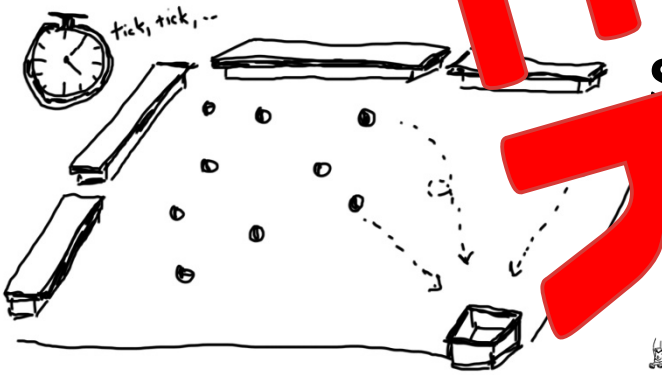
Schwierigkeit: Blau

- Räume die **Softbälle** in den kleinen Kasten.



Schwierigkeit: Rot

- Räume die **Tennisbälle** in den kleinen Kasten.



Schwierigkeit: Schwarz

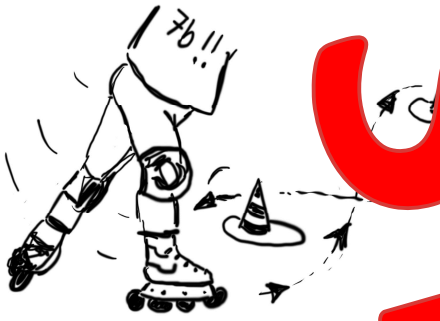
- Räume die **Tennisbälle schnell wie möglich** in den kleinen Kasten.
- Die Zeit endet, wenn der letzte Ball im Kasten liegt.

Dr. Krick & Dr. Walther

STATION „∞ - FAHREN“

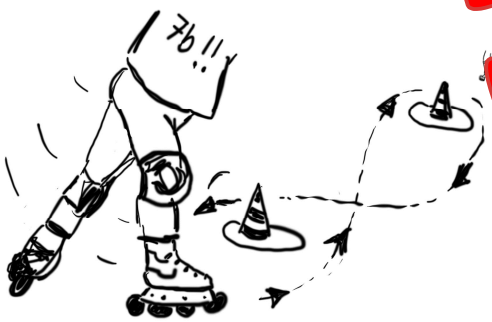
Schwierigkeit: Blau

- Fahre eine liegende Acht um zwei Hütchen.



Schwierigkeit: Rot

- Fahre eine liegende Acht um zwei Hütchen. **Übersetze** die Skates in der Kurve in **eine** Richtung.



Schwierigkeit: Schwarz

- Fahre eine liegende Acht um zwei Hütchen. **Übersetze** die Skates in der Kurve in **beide** Richtungen.

MUSTER

DS3&4

Evaluation

Dr. Krick & Dr. Walther

SELBSTEINSCHÄTZUNG VON .....

MUSTER

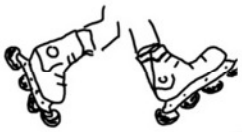
Trage ein, welche Aufgaben du ... gut ... sucht /geschafft hast! Benutze **folgende Symbole**:

Habe ich ... cht, hat a... ch nicht gek...	...ation klappt ...nigermaßen.	Station klappt gut!

Station	...au	Rot	Schwarz
Bank			
∞-fahren			
Sanduhr			
Springen			
Einbeinig fahren			
Slalom			
Rückwärts fahren			
½ Drehung			

Skate-Pyramide – Aufwärmen – 6.-DS

Namen:

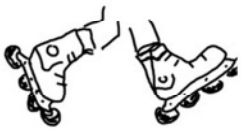


		1 Runde Rückwärts (ihr könnt euch helfen)		
	2 Ru… …ieben	3 Runden als Gruppenzug	2 Runden Partner schieben	
5 Runden	…unden	…unden	4 Runden	5 Runden
2 Runden	2 Ru…	…e	2 Runden	2 Runden

MUSTER

Skate-Pyramide – Aufwärmen …-DS

Namen:



		1 Runde Rückwärts (ihr könnt…		
	2 Runden Partner schieben	3 Runden als Grup…	2 Runden Partner …chieben	
5 Runden	4 Runden	5 Rund…	…nden	5 Runden
2 Runden	2 Runden	1 Run…e	2 Runden	2 Runden