

SUBMITTED BY

Irmgard

ON

06.04.2016



Keine Stimmen

Rullslidošana



Rullslidošana piedāvā daudz iespēju, kā padarīt sporta nodarbības pievilcīgākas, apvienojot tās ar spēlēm un jautrību.

Līkumu veikšana, piruetes, lēcieni, akrobātiskie triki un rullhokejs padara rullslidošanu par ārkārtīgi interesantu un daudzveidīgu nodarbību saturu. Tiek attīstītas un uzlabotas koordinācijas prasmes, kā arī var uzlabot fizisko sagatavotību, saudzējot locītavas.

Svarīgi

- Uz skrituļslidām aizmugurē un priekšā piestipriniet gaismas atstarojošas lentes. Naktī līdzī jāņem balta gaisma, kas spīd uz priekšu, un sarkana gaisma, kas spīd uz aizmuguri, lai jūs būtu labi redzami. Tās var piestiprināt pie apģērba.
- Slidojiet tikai laukumos bez satiksmes, uz ietvēm, gājēju un velosipēdu celiņiem.
- Brauciet pa mazsatiksmes ielām tikai tad, ja gar ceļu nav ietvju, kā arī gājēju un velosipēdu celiņu.
- Ievērojiet zīmi „aizliegts braukt ar transportlīdzekļiem līdzīgām ierīcēm” un ievērojiet zīmi „aizliegts gājējiem”!
- Bremzes un „deformācijas zona” ir svarīga daļa no negadījumu novēršanas! Pārliecinieties, ka ir uzvilkti elkoņu un ceļu aizsargi.



Sākums_Raksts

Attēli, kas saistīti ar: pamatiem, braukšanu, likumiem, kritieniem, bremzēšanu, tehniku, attēlu rindu

10' Schonertafette mit Hindereisen (mit Tarnschon)
Du bist zwischen Start und Ausrichtungspunkt hin und her. Jedes Mal, wenn du das Depot erreichst, ziehst du ein Paar Schoner (Knie, Hand, Ellbogen, Hebel) an. Du läufst zum Start, kniest unter den gegnerischen Beinen deine Gruppe durch und bläst den nächsten Läufer ab. Bis du das nächste Mal an der Reihe bist, kannst du kontrollieren, ob du deine Schoner richtig angeschlossen hast. Als Hindernisse unterwegs dienen Langhölzer, Schwenkkannteile oder Hürden, unter denen du durchkriechen musst.
Bemerkung: Halte oder Hartplatz.
→ Ziel: Spielerische Gewöhnung an Schutzanweisung. Richtiges Anziehen der Schoner.

10' Ausrüstung kontrollieren, Inline-Skates anziehen → Ziel: Kontrolle Knie, Ellbogen, Hand, Kniegeschon.

15' Einführung Positionen im Stand
1. Die Lehrperson zeigt die Ready-Position vor. (Arbeitsblatt 2, die macht sie nach (Hilfe: eine Wand mit Knie, Zehen und Nase berühren).
2. In der Ready-Position hoch und tief gehen. 3. In der Ready-Position Augen schließen. 4. Einführung A- und V-Position: Der Körper ist in der Ready-Position. Die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach. 5. Einführung: Die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach. 6. Ball übergeben: zu zweit nebeneinander rollen und einen Ball weiterreichen.
→ Ziel: Stabile Grundstellungen erarbeiten.

Positionen im langsamen Fahren
1. Zu zweit: A steht in Ready-Position. 2. Zuteilnahme: Die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach. 3. Seitschritt kippen (gegen Partner, Wand). 4. Auf vordere Rolle kippen. 5. Drücken. 6. Zu zweit Rücken gegen Rücken, Abstand: Im Oberkörper drehen und in die Hände klatschen.
→ Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen. → Ziel: Kernbewegungen kennen lernen.

5' Kernbewegungen im Stand
1. Beugen – Strecken (Arbeitsblatt 2, 2. A-Bein, O-Bein). 2. Seitschritt kippen (gegen Partner, Wand). 3. Seitschritt kippen (gegen Partner, Wand). 4. Auf vordere Rolle kippen. 5. Drücken. 6. Zu zweit Rücken gegen Rücken, Abstand: Im Oberkörper drehen und in die Hände klatschen.
→ Ziel: Kernbewegungen kennen lernen.

15' Soziale (Aufbau)reihe
1. Soziale (Aufbau)reihe: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
2. Soziale (Aufbau)reihe: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.

15' Anwendungs-
bewegt sich mittels Soziale gesteht, wird es zum Kopf. Nichts darüber.

Zeit Hauptteil

5' 1. Fangen und Erlernen
Für die Aufbaureihe ist notwendig, dass ihr die ersten Sturzversuche auf eine weiche Unterlage machen könnt (z. B. Matte, Wiese, ...).
2. Sturz: Endform
Für die Aufbaureihe ist notwendig, dass ihr die ersten Sturzversuche auf eine weiche Unterlage machen könnt (z. B. Matte, Wiese, ...).

20' 3. Technik: Aufbaureihe
Drei Phasen: Knie-Stand-Fahren. 1. Die Lehrperson zeigt die Ready-Position vor. 2. Knie-Stand (4-6): Oberkörper aufrichten und Arme in Ready-Position. 3. Fersenstich (3-6): Becken hochschieben, Oberkörper aufrichten und Arme in Ready-Position. 4. Ready-Position (Gefühl): Schüler: tief gehen in Hocke; fallen auf Knie, Oberkörper zurück, Becken hochschieben weiter wie bei Übung 2. 5. Variante: Fallhöhe steigern, d. h. nicht mehr ganz in Hocke gehen.

6. Rollen in Ready-Position
6. Rollen in Ready-Position (6-8): so bald wie möglich Handgelenke fallen lassen. 7. Rollen in Ready-Position (7-8): so bald wie möglich Handgelenke fallen lassen. 8. Rollen in Ready-Position (8-10): so bald wie möglich Handgelenke fallen lassen.

4. Wie rutschst am weitesten?
Rolle mit Aufschlag auf eine Markierung los. Sobald du

10' 4. Wie rutschst am weitesten?
Rolle mit Aufschlag auf eine Markierung los. Sobald du

10' 4. Wie rutschst am weitesten?
Rolle mit Aufschlag auf eine Markierung los. Sobald du

10' 4. Wie rutschst am weitesten?
Rolle mit Aufschlag auf eine Markierung los. Sobald du

10' 4. Wie rutschst am weitesten?
Rolle mit Aufschlag auf eine Markierung los. Sobald du

10' 4. Wie rutschst am weitesten?
Rolle mit Aufschlag auf eine Markierung los. Sobald du

10' 4. Wie rutschst am weitesten?
Rolle mit Aufschlag auf eine Markierung los. Sobald du

10' 4. Wie rutschst am weitesten?
Rolle mit Aufschlag auf eine Markierung los. Sobald du

10' 4. Wie rutschst am weitesten?
Rolle mit Aufschlag auf eine Markierung los. Sobald du

10' 4. Wie rutschst am weitesten?
Rolle mit Aufschlag auf eine Markierung los. Sobald du

10' 4. Wie rutschst am weitesten?
Rolle mit Aufschlag auf eine Markierung los. Sobald du

10' 4. Wie rutschst am weitesten?
Rolle mit Aufschlag auf eine Markierung los. Sobald du

10' 4. Wie rutschst am weitesten?
Rolle mit Aufschlag auf eine Markierung los. Sobald du

10' 4. Wie rutschst am weitesten?
Rolle mit Aufschlag auf eine Markierung los. Sobald du

10' 4. Wie rutschst am weitesten?
Rolle mit Aufschlag auf eine Markierung los. Sobald du

Arbeitsblatt 4.
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.
(einbeinig, -händig, -füßig, gekrümmte Beine usw.)
2. Spielform: Inline-Hockey, Inline-Basketball, ...
Delegation
15 Sekunden halten.

Zeit Hauptteil

5' Skateschritt
Skateschritt 1: Gehen
Arbeitsblatt 3
1. V-Position. 2. Fuss mit Stopper belasten. 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der Mitte des belasteten Fusses absetzen. 4. Dasselbe gegengleich usw. Variationen: hoch tief.
Mitte des belasteten Fusses absetzen. 4. Dasselbe gegengleich usw. Variationen: hoch tief.
schnell: langsam, Metapher: Watscheln wie Charlie Chaplin oder wie ein Pinguin.

5' Skateschritt 2: Rollen
Arbeitsblatt 3
1. V-Position. 2. Fuss mit Stopper belasten. 3. Während kurzer Rollphase auf dem belasteten Bein den anderen Fuss nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fusses absetzen. 4. Dasselbe gegengleich usw. Variationen: hoch tief.
4. Wiederholung von Punkt 3.
Übung 1: Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Ihr haltet euch an den Hüften.

5' Skateschritt 3: Gleiten
Arbeitsblatt 3
1. V-Position. 2. Fuss mit Stopper belasten. 3. Abstoß senkrecht über alle Rollen, der Schuh mit Stopper gleitet in Fahrtrichtung. 4. Den Abstoßfluss halb- kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben den Gleitschuh stellen. 5. Ganzes Bein (ab 3.) gegengleich ausfahren. 6. Gleiten. 7. Gleiten. 8. Gleiten. 9. Gleiten. 10. Gleiten. 11. Gleiten. 12. Gleiten. 13. Gleiten. 14. Gleiten. 15. Gleiten. 16. Gleiten. 17. Gleiten. 18. Gleiten. 19. Gleiten. 20. Gleiten. 21. Gleiten. 22. Gleiten. 23. Gleiten. 24. Gleiten. 25. Gleiten. 26. Gleiten. 27. Gleiten. 28. Gleiten. 29. Gleiten. 30. Gleiten. 31. Gleiten. 32. Gleiten. 33. Gleiten. 34. Gleiten. 35. Gleiten. 36. Gleiten. 37. Gleiten. 38. Gleiten. 39. Gleiten. 40. Gleiten. 41. Gleiten. 42. Gleiten. 43. Gleiten. 44. Gleiten. 45. Gleiten. 46. Gleiten. 47. Gleiten. 48. Gleiten. 49. Gleiten. 50. Gleiten. 51. Gleiten. 52. Gleiten. 53. Gleiten. 54. Gleiten. 55. Gleiten. 56. Gleiten. 57. Gleiten. 58. Gleiten. 59. Gleiten. 60. Gleiten. 61. Gleiten. 62. Gleiten. 63. Gleiten. 64. Gleiten. 65. Gleiten. 66. Gleiten. 67. Gleiten. 68. Gleiten. 69. Gleiten. 70. Gleiten. 71. Gleiten. 72. Gleiten. 73. Gleiten. 74. Gleiten. 75. Gleiten. 76. Gleiten. 77. Gleiten. 78. Gleiten. 79. Gleiten. 80. Gleiten. 81. Gleiten. 82. Gleiten. 83. Gleiten. 84. Gleiten. 85. Gleiten. 86. Gleiten. 87. Gleiten. 88. Gleiten. 89. Gleiten. 90. Gleiten. 91. Gleiten. 92. Gleiten. 93. Gleiten. 94. Gleiten. 95. Gleiten. 96. Gleiten. 97. Gleiten. 98. Gleiten. 99. Gleiten. 100. Gleiten. 101. Gleiten. 102. Gleiten. 103. Gleiten. 104. Gleiten. 105. Gleiten. 106. Gleiten. 107. Gleiten. 108. Gleiten. 109. Gleiten. 110. Gleiten. 111. Gleiten. 112. Gleiten. 113. Gleiten. 114. Gleiten. 115. Gleiten. 116. Gleiten. 117. Gleiten. 118. Gleiten. 119. Gleiten. 120. Gleiten. 121. Gleiten. 122. Gleiten. 123. Gleiten. 124. Gleiten. 125. Gleiten. 126. Gleiten. 127. Gleiten. 128. Gleiten. 129. Gleiten. 130. Gleiten. 131. Gleiten. 132. Gleiten. 133. Gleiten. 134. Gleiten. 135. Gleiten. 136. Gleiten. 137. Gleiten. 138. Gleiten. 139. Gleiten. 140. Gleiten. 141. Gleiten. 142. Gleiten. 143. Gleiten. 144. Gleiten. 145. Gleiten. 146. Gleiten. 147. Gleiten. 148. Gleiten. 149. Gleiten. 150. Gleiten. 151. Gleiten. 152. Gleiten. 153. Gleiten. 154. Gleiten. 155. Gleiten. 156. Gleiten. 157. Gleiten. 158. Gleiten. 159. Gleiten. 160. Gleiten. 161. Gleiten. 162. Gleiten. 163. Gleiten. 164. Gleiten. 165. Gleiten. 166. Gleiten. 167. Gleiten. 168. Gleiten. 169. Gleiten. 170. Gleiten. 171. Gleiten. 172. Gleiten. 173. Gleiten. 174. Gleiten. 175. Gleiten. 176. Gleiten. 177. Gleiten. 178. Gleiten. 179. Gleiten. 180. Gleiten. 181. Gleiten. 182. Gleiten. 183. Gleiten. 184. Gleiten. 185. Gleiten. 186. Gleiten. 187. Gleiten. 188. Gleiten. 189. Gleiten. 190. Gleiten. 191. Gleiten. 192. Gleiten. 193. Gleiten. 194. Gleiten. 195. Gleiten. 196. Gleiten. 197. Gleiten. 198. Gleiten. 199. Gleiten. 200. Gleiten. 201. Gleiten. 202. Gleiten. 203. Gleiten. 204. Gleiten. 205. Gleiten. 206. Gleiten. 207. Gleiten. 208. Gleiten. 209. Gleiten. 210. Gleiten. 211. Gleiten. 212. Gleiten. 213. Gleiten. 214. Gleiten. 215. Gleiten. 216. Gleiten. 217. Gleiten. 218. Gleiten. 219. Gleiten. 220. Gleiten. 221. Gleiten. 222. Gleiten. 223. Gleiten. 224. Gleiten. 225. Gleiten. 226. Gleiten. 227. Gleiten. 228. Gleiten. 229. Gleiten. 230. Gleiten. 231. Gleiten. 232. Gleiten. 233. Gleiten. 234. Gleiten. 235. Gleiten. 236. Gleiten. 237. Gleiten. 238. Gleiten. 239. Gleiten. 240. Gleiten. 241. Gleiten. 242. Gleiten. 243. Gleiten. 244. Gleiten. 245. Gleiten. 246. Gleiten. 247. Gleiten. 248. Gleiten. 249. Gleiten. 250. Gleiten. 251. Gleiten. 252. Gleiten. 253. Gleiten. 254. Gleiten. 255. Gleiten. 256. Gleiten. 257. Gleiten. 258. Gleiten. 259. Gleiten. 260. Gleiten. 261. Gleiten. 262. Gleiten. 263. Gleiten. 264. Gleiten. 265. Gleiten. 266. Gleiten. 267. Gleiten. 268. Gleiten. 269. Gleiten. 270. Gleiten. 271. Gleiten. 272. Gleiten. 273. Gleiten. 274. Gleiten. 275. Gleiten. 276. Gleiten. 277. Gleiten. 278. Gleiten. 279. Gleiten. 280. Gleiten. 281. Gleiten. 282. Gleiten. 283. Gleiten. 284. Gleiten. 285. Gleiten. 286. Gleiten. 287. Gleiten. 288. Gleiten. 289. Gleiten. 290. Gleiten. 291. Gleiten. 292. Gleiten. 293. Gleiten. 294. Gleiten. 295. Gleiten. 296. Gleiten. 297. Gleiten. 298. Gleiten. 299. Gleiten. 300. Gleiten. 301. Gleiten. 302. Gleiten. 303. Gleiten. 304. Gleiten. 305. Gleiten. 306. Gleiten. 307. Gleiten. 308. Gleiten. 309. Gleiten. 310. Gleiten. 311. Gleiten. 312. Gleiten. 313. Gleiten. 314. Gleiten. 315. Gleiten. 316. Gleiten. 317. Gleiten. 318. Gleiten. 319. Gleiten. 320. Gleiten. 321. Gleiten. 322. Gleiten. 323. Gleiten. 324. Gleiten. 325. Gleiten. 326. Gleiten. 327. Gleiten. 328. Gleiten. 329. Gleiten. 330. Gleiten. 331. Gleiten. 332. Gleiten. 333. Gleiten. 334. Gleiten. 335. Gleiten. 336. Gleiten. 337. Gleiten. 338. Gleiten. 339. Gleiten. 340. Gleiten. 341. Gleiten. 342. Gleiten. 343. Gleiten. 344. Gleiten. 345. Gleiten. 346. Gleiten. 347. Gleiten. 348. Gleiten. 349. Gleiten. 350. Gleiten. 351. Gleiten. 352. Gleiten. 353. Gleiten. 354. Gleiten. 355. Gleiten. 356. Gleiten. 357. Gleiten. 358. Gleiten. 359. Gleiten. 360. Gleiten. 361. Gleiten. 362. Gleiten. 363. Gleiten. 364. Gleiten. 365. Gleiten. 366. Gleiten. 367. Gleiten. 368. Gleiten. 369. Gleiten. 370. Gleiten. 371. Gleiten. 372. Gleiten. 373. Gleiten. 374. Gleiten. 375. Gleiten. 376. Gleiten. 377. Gleiten. 378. Gleiten. 379. Gleiten. 380. Gleiten. 381. Gleiten. 382. Gleiten. 383. Gleiten. 384. Gleiten. 385. Gleiten. 386. Gleiten. 387. Gleiten. 388. Gleiten. 389. Gleiten. 390. Gleiten. 391. Gleiten. 392. Gleiten. 393. Gleiten. 394. Gleiten. 395. Gleiten. 396. Gleiten. 397. Gleiten. 398. Gleiten. 399. Gleiten. 400. Gleiten. 401. Gleiten. 402. Gleiten. 403. Gleiten. 404. Gleiten. 405. Gleiten. 406. Gleiten. 407. Gleiten. 408. Gleiten. 409. Gleiten. 410. Gleiten. 411. Gleiten. 412. Gleiten. 413. Gleiten. 414. Gleiten. 415. Gleiten. 416. Gleiten. 417. Gleiten. 418. Gleiten. 419. Gleiten. 420. Gleiten. 421. Gleiten. 422. Gleiten. 423. Gleiten. 424. Gleiten. 425. Gleiten. 426. Gleiten. 427. Gleiten. 428. Gleiten. 429. Gleiten. 430. Gleiten. 431. Gleiten. 432. Gleiten. 433. Gleiten. 434. Gleiten. 435. Gleiten. 436. Gleiten. 437. Gleiten. 438. Gleiten. 439. Gleiten. 440. Gleiten. 441. Gleiten. 442. Gleiten. 443. Gleiten. 444. Gleiten. 445. Gleiten. 446. Gleiten. 447. Gleiten. 448. Gleiten. 449. Gleiten. 450. Gleiten. 451. Gleiten. 452. Gleiten. 453. Gleiten. 454. Gleiten. 455. Gleiten. 456. Gleiten. 457. Gleiten. 458. Gleiten. 459. Gleiten. 460. Gleiten. 461. Gleiten. 462. Gleiten. 463. Gleiten. 464. Gleiten. 465. Gleiten. 466. Gleiten. 467. Gleiten. 468. Gleiten. 469. Gleiten. 470. Gleiten. 471. Gleiten. 472. Gleiten. 473. Gleiten. 474. Gleiten. 475. Gleiten. 476. Gleiten. 477. Gleiten. 478. Gleiten. 479. Gleiten. 480. Gleiten. 481. Gleiten. 482. Gleiten. 483. Gleiten. 484. Gleiten. 485. Gleiten. 486. Gleiten. 487. Gleiten. 488. Gleiten. 489. Gleiten. 490. Gleiten. 491. Gleiten. 492. Gleiten. 493. Gleiten. 494. Gleiten. 495. Gleiten. 496. Gleiten. 497. Gleiten. 498. Gleiten. 499. Gleiten. 500. Gleiten. 501. Gleiten. 502. Gleiten. 503. Gleiten. 504. Gleiten. 505. Gleiten. 506. Gleiten. 507. Gleiten. 508. Gleiten. 509. Gleiten. 510. Gleiten. 511. Gleiten. 512. Gleiten. 513. Gleiten. 514. Gleiten. 515. Gleiten. 516. Gleiten. 517. Gleiten. 518. Gleiten. 519. Gleiten. 520. Gleiten. 521. Gleiten. 522. Gleiten. 523. Gleiten. 524. Gleiten. 525. Gleiten. 526. Gleiten. 527. Gleiten. 528. Gleiten. 529. Gleiten. 530. Gleiten. 531. Gleiten. 532. Gleiten. 533. Gleiten. 534. Gleiten. 535. Gleiten. 536. Gleiten. 537. Gleiten. 538. Gleiten. 539. Gleiten. 540. Gleiten. 541. Gleiten. 542. Gleiten. 543. Gleiten. 544. Gleiten. 545. Gleiten. 546. Gleiten. 547. Gleiten. 548. Gleiten. 549. Gleiten. 550. Gleiten. 551. Gleiten. 552. Gleiten. 553. Gleiten. 554. Gleiten. 555. Gleiten. 556. Gleiten. 557. Gleiten. 558. Gleiten. 559. Gleiten. 560. Gleiten. 561. Gleiten. 562. Gleiten. 563. Gleiten. 564. Gleiten. 565. Gleiten. 566. Gleiten. 567. Gleiten. 568. Gleiten. 569. Gleiten. 570. Gleiten. 571. Gleiten. 572. Gleiten. 573. Gleiten. 574. Gleiten. 575. Gleiten. 576. Gleiten. 577. Gleiten. 578. Gleiten. 579. Gleiten. 580. Gleiten. 581. Gleiten. 582. Gleiten. 583. Gleiten. 584. Gleiten. 585. Gleiten. 586. Gleiten. 587. Gleiten. 588. Gleiten. 589. Gleiten. 590. Gleiten. 591. Gleiten. 592. Gleiten. 593. Gleiten. 594. Gleiten. 595. Gleiten. 596. Gleiten. 597. Gleiten. 598. Gleiten. 599. Gleiten. 600. Gleiten. 601. Gleiten. 602. Gleiten. 603. Gleiten. 604. Gleiten. 605. Gleiten. 606. Gleiten. 607. Gleiten. 608. Gleiten. 609. Gleiten. 610. Gleiten. 611. Gleiten. 612. Gleiten. 613. Gleiten. 614. Gleiten. 615. Gleiten. 616. Gleiten. 617. Gleiten. 618. Gleiten. 619. Gleiten. 620. Gleiten. 621. Gleiten. 622. Gleiten. 623. Gleiten. 624. Gleiten. 625. Gleiten. 626. Gleiten. 627. Gleiten. 628. Gleiten. 629. Gleiten. 630. Gleiten. 631. Gleiten. 632. Gleiten. 633. Gleiten. 634. Gleiten. 635. Gleiten. 636. Gleiten. 637. Gleiten. 638. Gleiten. 639. Gleiten. 640. Gleiten. 641. Gleiten. 642. Gleiten. 643. Gleiten. 644. Gleiten. 645. Gleiten. 646. Gleiten. 647. Gleiten. 648. Gleiten. 649. Gleiten. 650. Gleiten. 651. Gleiten. 652. Gleiten. 653. Gleiten. 654. Gleiten. 655. Gleiten. 656. Gleiten. 657. Gleiten. 658. Gleiten. 659. Gleiten. 660. Gleiten. 661. Gleiten. 662. Gleiten. 663. Gleiten. 664. Gleiten. 665. Gleiten. 666. Gleiten. 667. Gleiten. 668. Gleiten. 669. Gleiten. 670. Gleiten. 671. Gleiten. 672. Gleiten. 673. Gleiten. 674. Gleiten. 675. Gleiten. 676. Gleiten. 677. Gleiten. 678. Gleiten. 679. Gleiten. 680. Gleiten. 681. Gleiten. 682. Gleiten. 683. Gleiten. 684. Gleiten. 685. Gleiten. 686. Gleiten. 687. Gleiten. 688. Gleiten. 689. Gleiten. 690. Gleiten. 691. Gleiten. 692. Gleiten. 693. Gleiten. 694. Gleiten. 695. Gleiten. 696. Gleiten. 697. Gleiten. 698. Gleiten. 699. Gleiten. 700. Gleiten. 701. Gleiten. 702. Gleiten. 703. Gleiten. 704. Gleiten. 705. Gleiten. 706. Gleiten. 707. Gleiten. 708. Gleiten. 709. Gleiten. 710. Gleiten. 711. Gleiten. 712. Gleiten. 713. Gleiten. 714. Gleiten. 715. Gleiten. 716. Gleiten. 717. Gleiten. 718. Gleiten. 719. Gleiten. 720. Gleiten. 721. Gleiten. 722. Gleiten. 723. Gleiten. 724. Gleiten. 725. Gleiten. 726. Gleiten. 727. Gleiten. 728. Gleiten. 729. Gleiten. 730. Gleiten. 731. Gleiten. 732. Gleiten. 733. Gleiten. 734. Gleiten. 735. Gleiten. 736. Gleiten. 737. Gleiten. 738. Gleiten. 739. Gleiten. 740. Gleiten. 741. Gleiten. 742. Gleiten. 743. Gleiten. 744. Gleiten. 745. Gleiten. 746. Gleiten. 747. Gleiten. 748. Gleiten. 749. Gleiten. 750. Gleiten. 751. Gleiten. 752. Gleiten. 753. Gleiten. 754. Gleiten. 755. Gleiten. 756. Gleiten. 757. Gleiten. 758. Gleiten. 759. Gleiten. 760. Gleiten. 761. Gleiten. 762. Gleiten. 763. Gleiten. 764. Gleiten. 765. Gleiten. 766. Gleiten. 767. Gleiten. 768. Gleiten. 769. Gleiten. 770. Gleiten. 771. Gleiten. 772. Gleiten. 773. Gleiten. 774. Gleiten. 775. Gleiten. 776. Gleiten. 777. Gleiten. 778. Gleiten. 779. Gleiten. 780. Gleiten. 781. Gleiten. 782. Gleiten. 783. Gleiten. 784. Gleiten. 785. Gleiten. 786. Gleiten. 787. Gleiten. 788. Gleiten. 789. Gleiten. 790. Gleiten. 791. Gleiten. 792. Gleiten. 793. Gleiten. 794. Gleiten. 795. Gleiten. 796. Gleiten. 797. Gleiten. 798. Gleiten. 799. Gleiten. 800. Gleiten. 801. Gleiten. 802. Gleiten. 803. Gleiten. 804. Gleiten. 805. Gleiten. 806. Gleiten. 807. Gleiten. 808. Gleiten. 809. Gleiten. 810. Gleiten. 811. Gleiten. 812. Gleiten. 813. Gleiten. 814. Gleiten. 815. Gleiten. 816. Gleiten. 817. Gleiten. 818. Gleiten. 819. Gleiten. 820. Gleiten. 821. Gleiten. 822. Gleiten. 823. Gleiten. 824. Gleiten. 825. Gleiten. 826. Gleiten. 827. Gleiten. 828. Gleiten. 829. Gleiten. 830. Gleiten. 831. Gleiten. 832. Gleiten. 833. Gleiten. 834. Gleiten. 835. Gleiten. 836. Gleiten. 837. Gleiten. 838. Gleiten. 839. Gleiten. 840. Gleiten. 841. Gleiten. 842. Gleiten. 843. Gleiten. 844. Gleiten. 845. Gleiten. 846. Gleiten. 847. Gleiten. 848. Gleiten. 849. Gleiten. 850. Gleiten. 851. Gleiten. 852. Gleiten. 853. Gleiten. 854. Gleiten. 855. Gleiten. 856. Gleiten. 857. Gleiten. 858. Gleiten. 859. Gleiten. 860. Gleiten. 861. Gleiten. 862. Gleiten. 863. Gleiten. 864. Gleiten. 865. Gleiten. 866. Gleiten. 867. Gleiten. 868. Gleiten. 869. Gleiten. 870. Gleiten. 871. Gleiten. 872. Gleiten. 873. Gleiten. 874. Gleiten. 875. Gleiten. 876. Gleiten. 877. Gleiten. 878. Gleiten. 879. Gleiten. 880. Gleiten. 881. Gleiten. 882. Gleiten. 883. Gleiten. 884. Gleiten. 885. Gleiten. 886. Gleiten. 887. Gleiten. 888. Gleiten. 889. Gleiten. 890. Gleiten. 891. Gleiten. 892. Gleiten. 893. Gleiten. 894. Gleiten. 895. Gleiten. 896. Gleiten. 897. Gleiten. 898. Gleiten. 899. Gleiten. 900. Gleiten. 901. Gleiten. 902. Gleiten. 903. Gleiten. 904. Gleiten. 905. Gleiten. 906. Gleiten. 907. Gleiten. 908. Gleiten. 909. Gleiten. 910. Gleiten. 911. Gleiten. 912. Gleiten. 913. Gleiten. 914. Gleiten. 915. Gleiten. 916. Gleiten. 917. Gleiten. 918. Gleiten. 919. Gleiten. 920. Gleiten. 921. Gleiten. 922. Gleiten. 923. Gleiten. 924. Gleiten. 925. Gleiten. 926. Gleiten. 927. Gleiten. 928. Gleiten. 929. Gleiten. 930. Gleiten. 931. Gleiten. 932. Gleiten. 933. Gleiten. 934. Gleiten. 935. Gleiten. 936. Gleiten. 937. Gleiten. 938. Gleiten. 939. Gleiten. 940. Gleiten. 941. Gleiten. 942. Gleiten. 943. Gleiten. 944. Gleiten. 945. Gleiten. 946. Gleiten. 947. Gleiten. 948. Gleiten. 949. Gleiten. 950. Gleiten. 951. Gleiten. 952. Gleiten. 953. Gleiten. 954. Gleiten. 955. Gleiten. 956. Gleiten. 957. Gleiten. 958. Gleiten. 959. Gleiten. 960. Gleiten. 961. Gleiten. 962. Gleiten. 963. Gleiten. 964. Gleiten. 965. Gleiten. 966. Gleiten. 967. Gleiten. 968. Gleiten. 969. Gleiten. 970. Gleiten. 971. Gleiten. 972. Gleiten. 973. Gleiten. 974. Gleiten. 975. Gleiten. 976. Gleiten. 977. Gleiten. 978. Gleiten. 979. Gleiten. 980. Gleiten. 981. Gleiten. 982. Gleiten. 983. Gleiten. 984. Gleiten. 985. Gleiten. 986. Gleiten. 987. Gleiten. 988. Gleiten. 989. Gleiten. 990. Gleiten. 991. Gleiten. 992. Gleiten. 993. Gleiten. 994. Gleiten. 995. Gleiten. 996. Gleiten. 997. Gleiten. 998. Gleiten. 999. Gleiten. 1000. Gleiten. 1001. Gleiten. 1002. Gleiten. 1003. Gleiten. 1004. Gleiten. 1005. Gleiten. 1006. Gleiten. 1007. Gleiten. 1008. Gleiten. 1009. Gleiten. 1010. Gleiten. 1011. Gleiten. 1012. Gleiten. 1013. Gleiten. 1014. Gleiten. 1015. Gleiten. 1016. Gleiten. 1017. Gleiten. 1018. Gleiten. 1019. Gleiten. 1020. Gleiten. 1021. Gleiten. 1022. Gleiten. 1023. Gleiten. 1024. Gleiten. 1025. Gleiten. 1026. Gleiten. 1027. Gleiten. 1028. Gleiten. 1029. Gleiten. 1030. Gleiten. 1031. Gleiten. 1032. Gleiten. 1033. Gleiten. 1034. Gleiten. 1035. Gleiten. 1036. Gleiten. 1037. Gleiten. 1038. Gleiten. 1039. Gleiten. 1040. Gleiten. 1041. Gleiten. 1042. Gleiten. 1043. Gleiten. 1044. Gleiten. 1045. Gleiten. 1046. Gleiten. 1047. Gleiten. 1048. Gleiten. 1049. Gleiten. 1050. Gleiten. 1051. Gleiten. 1052. Gleiten. 1053. Gleiten. 1054. Gleiten. 1055. Gleiten. 1056. Gleiten. 1057. Gleiten. 1058. Gleiten. 1059. Gleiten. 1060. Gleiten. 1061. Gleiten. 1062. Gleiten. 1063. Gleiten. 1064. Gleiten. 1065. Gleiten. 1066. Gleiten. 1067. Gleiten. 1068. Gleiten. 1069. Gleiten. 1070. Gleiten. 1071. Gleiten. 1072. Gleiten. 1073. Gleiten. 1074. Gleiten. 1075. Gleiten. 1076. Gleiten. 1077. Gleiten. 1078. Gleiten. 1079. Gleiten. 1080. Gleiten. 1081. Gleiten. 1082. Gleiten. 1083. Gleiten. 1084. Gleiten. 1085. Gleiten. 1086. Gleiten. 1087. Gleiten. 1088. Gleiten. 1089. Gleiten. 1090. Gleiten. 1091. Gleiten. 1092. Gleiten. 1093. Gleiten. 1094. Gleiten. 1095. Gleiten. 1096. Gleiten. 1097. Gleiten. 1098. Gleiten. 1099. Gleiten. 1100. Gleiten. 1101. Gleiten. 1102. Gleiten. 1103. Gleiten. 1104. Gleiten. 1105. Gleiten. 1106. Gleiten. 1107. Gleiten. 1108. Gleiten. 1109. Gleiten. 1110. Gleiten. 1111. Gleiten. 1112. Gleiten. 1113. Gleiten. 1114. Gleiten. 1115. Gleiten. 1116. Gleiten. 1117. Gleiten. 1118. Gleiten. 1119. Gleiten. 1120. Gleiten. 1121. Gleiten. 1122. Gleiten. 1123. Gleiten. 1124. Gleiten. 1125. Gleiten. 1126. Gleiten. 1127. Gleiten. 1128. Gleiten. 1129. Gleiten. 1130. Gleiten. 1131. Gle

Avota norāde:

Saturs un attēli: Šveices Negadījumu novēršanas padome, bfu, Berne, **autortiesības:** www.safetytool.ch erz [at] bfu.vh (www.bfu.ch erz[at]bfu[dot]vh)

Drošības rīks tika izstrādāts kā daļa no Reto un Rainera Langeneggeru vingrošanas skolotāju diplomdarba sadarbībā ar organizāciju „Jugend+Sport“

skatīt arī: SISA Šveice. Inline skrituļslidošanas saites www.inlineinstruktoren.ch

Weitere Informationen

Kategorijas

[Spēles un aktivitātes](#)

Tags

[Rullslidošana](#)

[Sports](#)

[Sporta nodarbības](#)

[Spēle](#)

[Kustību spēle](#)

Dalībnieku skaits

[Dati nav pieejami.](#)

Bībele

[Šī informācija nav norādīta.](#)

Ilgums

[Dati nav pieejami.](#)

Materiāls

[Gandrīz bez piepūles](#)

Failu lejupielāde

[Pieejama failu lejupielāde](#)

KI Generierter Inhalt

[Saturs](#)

[Kategorijas](#)

[Tags](#)

[Dalībnieku skaits](#)

[Bībele](#)

[Ilgums](#)

[Materiāls](#)