



Inline Skating

ORT: Am Schulschiff, Donauinselplatz

Beginner, Anfänger, mäßig Fortgeschritten:

Kursnummer: 1914 Dienstag 20:25-21:55

Voraussetzungen und Inhalte: keine Voraussetzungen notwendig.

- Erlernen des sicheren Inlineskatens
- Bremstechniken
- Sturzverhalten
- Techniken Vorwärtsfahren:
- paralleles Kurzschwinger

- einbeiniges Fahren
- Sanduhrlauf
- Übersteigen
- verschiedene Techniken des Slalomfahrens (Hütchenslalom)
- Rückwärtsfahren
 - Umdrehen (Dreischnitt-Technik)
- einfache Spielformen



Mäßig Fortgeschrittene & Fortgeschrittene (Schwerpunkt Konditionsfördernde Spiele: (Fußball, Hockey, Ultimate, Basketball): Kursnummer: 1982 Freitag 19:00-20:30

Voraussetzung und Inhalte: Kenntnisse der Grundtechniken.

- Vertiefen des sicheren Inline Skatings und der Techniken des Anfänger Kurses (Bremstechniken, Sturzverhalten, Vorwärtsfahren, Rückwärtsfahren)
- - Inline-Skaterhockey
 - Inline-Ultimate
 - Inline-Fußball
 - Inline-Basketball
- Verschiedene Techniken des Slalomfahrens und Trickskatens (Freestyle): Crazy, Cross, Mabrouk, Footgun, Nelson, Eight, X, u.a.
- Einführung in das Rampenfahren (mobile Rampen).

