

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
- Bremstechniken
- Sturzverhalten
- Techniken Vorwärtsfahren:
- paralleles Kurzschwingen
- einbeiniges Fahren
- Sanduhrlauf
- Übersteigen
- Rückwärtsfahren
- Umdrehen (Dreisritt-Technik)
- Einfache Spielformen
- verschiedene Techniken des Slalomfahrens (Hütchenslalom)



Inlineskatens

Mäßig Fortgeschrittene & Fortgeschrittene-Schwerpunkt Konditionsfördernde Spiele(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 und andere Spielformen
- Verschiedene Techniken des Slalomfahrens und Trickskatens (Freestyle): Crazy, Cross, Mabrouk, Footgun, Nelson, Eight, X, u.a.
- Einführung in das Rampenfahren (mobile Rampen).

Es wird darauf hingewiesen, dass es sich um Breitensport/Hobby Spielbetrieb handelt, daher wird soweit wie möglich Körperkontaktlos gespielt. Jegliche übertriebene Härte, nicht respektvoller Umgang miteinander, Foulspiel, übertriebener Körperkontakt, führt zur Verwarnung und bei Wiederholtem Anlass zum Ausschluss.

