

INLINE-SKATING



Beginner, Anfänger, mäßig Fortgeschritten: Voraussetzungen und Inhalte:

abmontierte Bremse!!!, keine schwarzen Rollen!!!.

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

ORT: Am Rennweg, Oberzellergasse

Kursnummer: 1982 Freitag 17:00-18:30



Mäßig Fortgeschrittene & Fortgeschrittene-Schwerpunkt Konditionsfördernde Spiele(Hockey, Fussball,...): Voraussetzung und Inhalte:

Kursnummer: 1914 Freitag 18:30-19:37

abmontierte Bremse!!!, keine schwarzen Rollen & keine schwarzen Rollen!!! Kenntnisse der Grundtechniken.

- Inline-Fußball & Inline-Skater-,Hockey 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.

Wien, 2023

