



## Infoblatt für USI Kurs „Artistic Rollerskating“

Auf Rollen tanzen



**Level:** Anfänger und mäßig Fortgeschrittene

**Benötigte Utensilien:** Rollschuhe oder Inline-skates, Schutzausrüstung (Knie-, Ellenbogen- Handschoner empfohlen vor allem für Anfänger)

**Inhalte:** Einzel-, Partner- und Gruppenübungen

- Aufwärmen: ohne und mit Rollschuhen zur Musik
- Basis Übungen für das sichere Rollschuhlaufen/Inlineskaten: sicheres Fallen und Aufstehen, richtige Körperhaltung, einbeinig vorwärts und rückwärts, Hocke, Drehungen, 3er-Schritt, Übersteigen vw und rw
- Kennenlernen artistischer Übungen aus dem Rollkunstlauf
- Musikunterstützte einfache Tanz moves / Choreografien
- Rollerskating spezifisches Ganzkörpertraining mit Inhalten aus Pilates und Ballett
- Koordinationsfördernde Übungen für Rollerskater: Rhythmik mit Handgeräten (Reifen, Ball, oder Seil) auf Rollerskates
- Stretching/Entspannungstraining zum Ausklang

