

Workshop "Einführung in das Slalom Skating Basic"

Voraussetzung: geeignete Skates, abmontierte Bremse, sicheres Vorwärtsfahren,.....

Kursnummer:1885

ORT: Halle 6, USZ I, 1150 Wien, Auf der Schmelz 6, 15/20/25€, 0.4 UE, Mi 25.05.2021, 1700-2130;

Der Kurs Einführung in das Freestyle Slalom Skating ist so konzipiert, dass er Dir den Einstieg in das Erlernen von Freestyle Skating bietet. Im Kurs werden Schlüsselfertigkeiten entwickelt, die alle Aspekte deines Skatens verbessern werden, sei es in einer Linie, Manövrierfähigkeit, Gleichgewicht, u.s.w. Mehrere Stunden intensive Arbeit versprechen Dir, sowohl geistig als auch körperlich erschöpft zu werden, und du sehnst dich nach mehr.

Woraus besteht er?

Der Kurs besteht aus einem 3,5-Stunden-Workshop, der an einem Tag stattfindet.

Session: **Einführung und Klassisches Freestyle Skating**
Style Slalom Skating
Freestyle Slalom Skating

Was wirst du lernen? Der Kurs konzentriert sich auf Freestyle-Slalom und deckt einige Basic Moves ab, darunter Fish(f/b), Snake(f/b),1Foot(f/b), Nelson(f/b), Crazy, Chap Chap, Mabrouk, Barrel Roll, Grapevine und Inverted Barrel Roll u.a. Dann lernst du, diese Bewegungen zu kombinieren und zu einem Freestyle-Lauf zu verknüpfen. Die Teilnehmer decken auch klassische Freestyle Moves passend zu ihrem Level ab.

Session 1: Einführung und Klassischer Freestyle

Dieser Abschnitt stellt den Einstieg der meisten Leute in den Freestyle dar. Erst dann folgt der Slalom. Dazu gehören die Barrel Roll, Grapevine und Inverted Barrel Roll. Es erfordert viel weniger Präzision und Konzentration!

Session 2: Style Slalom 4 oder 5 Basic Moves (Fish(f/b), Snake(f/b),1Foot(f/b), Nelson(f/b), Crazy, Chap Chap, Mabrouk, Footgun, Italian, X, Stroll). Diese Liste ist nicht erschöpfend, In dieser Session geht es darum, dass sich die Leute mit einer angemessenen Anzahl von Moves und Durchgängen für sich selbst zurechtfinden.

Session 3: Freestyle Slalom Nachdem du eine Reihe von verschiedenen Style Moves gelernt hast, ist es jetzt an der Zeit, diese Moves durch die Slalom Cones durchzuführen bzw. diese zu kombinieren und zu einem Freestyle Slalom Lauf zu verbinden. Keine Panik über diesen Teil - Du weißt mehr als Du denkst - rückwärts und vorwärts kreuz und quer / 1foot, usw..



Workshop "Einführung in das Slalom Skating Basic"

Voraussetzung: geeignete Skates, abmontierte Bremse, sicheres Vorwärtsfahren,.....

Kursnummer:1885

ORT: Halle 5, USZ I, 1150 Wien, Auf der Schmelz 6, 15/20/25€, 0.4 UE, Mi **12.03.2020**, 1700-2130;

Der Kurs Einführung in das Freestyle Slalom Skating ist so konzipiert, dass er Dir den Einstieg in das Erlernen von Freestyle Skating bietet. Im Kurs werden Schlüsselfertigkeiten entwickelt, die alle Aspekte deines Skatens verbessern werden, sei es in einer Linie, Manövrierfähigkeit, Gleichgewicht, u.s.w. Mehrere Stunden intensive Arbeit versprechen Dir, sowohl geistig als auch körperlich erschöpft zu werden, und du sehnst dich nach mehr.

Woraus besteht er?

Der Kurs besteht aus einem 3,5-Stunden-Workshop, der an einem Tag stattfindet.

Session: **Einführung und Klassisches Freestyle Skating**
Style Slalom Skating
Freestyle Slalom Skating

Was wirst du lernen? Der Kurs konzentriert sich auf Freestyle-Slalom und deckt einige Basic Moves ab, darunter Fish(f/b), Snake(f/b),1Foot(f/b), Nelson(f/b), Crazy, Chap Chap, Mabrouk, Barrel Roll, Grapevine und Inverted Barrel Roll u.a. Dann lernst du, diese Bewegungen zu kombinieren und zu einem Freestyle-Lauf zu verknüpfen. Die Teilnehmer decken auch klassische Freestyle Moves passend zu ihrem Level ab.

Session 1: Einführung und Klassischer Freestyle

Dieser Abschnitt stellt den Einstieg der meisten Leute in den Freestyle dar. Erst dann folgt der Slalom. Dazu gehören die Barrel Roll, Grapevine und Inverted Barrel Roll. Es erfordert viel weniger Präzision und Konzentration!

Session 2: Style Slalom 4 oder 5 Basic Moves (Fish(f/b), Snake(f/b),1Foot(f/b), Nelson(f/b), Crazy, Chap Chap, Mabrouk, Footgun, Italian, X, Stroll). Diese Liste ist nicht erschöpfend, In dieser Session geht es darum, dass sich die Leute mit einer angemessenen Anzahl von Moves und Durchgängen für sich selbst zurechtfinden.

Session 3: Freestyle Slalom Nachdem du eine Reihe von verschiedenen Style Moves gelernt hast, ist es jetzt an der Zeit, diese Moves durch die Slalom Cones durchzuführen bzw. diese zu kombinieren und zu einem Freestyle Slalom Lauf zu verbinden. Keine Panik über diesen Teil - Du weißt mehr als Du denkst - rückwärts und vorwärts kreuz und quer / 1foot, usw..





Inline Skating

Beginner, Anfänger, mäßig Fortgeschritten:

Voraussetzungen und Inhalte: keine Voraussetzungen notwendig.

ORT: Am Schulschiff, Donauinselplatz

Kursnummer: 1914 Dienstag 20:25-21:55

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

- einbeiniges Fahren
- Sanduhrlauf
- Übersteigen
- verschiedene Techniken des Slalomfahrens (Hütchenslalom)
- Rückwärtsfahren
 - Umdrehen (Dreischritt-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).





Inline Skating

Beginner, Anfänger, mäßig Fortgeschritten:

Voraussetzungen und Inhalte: keine Voraussetzungen notwendig.

ORT: Am Schulschiff, Donauinselplatz

Kursnummer: 1914 Dienstag 20:25-21:55

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

- einbeiniges Fahren
- Sanduhrlauf
- Übersteigen
- verschiedene Techniken des Slalomfahrens (Hütchenslalom)
- Rückwärtsfahren
 - Umdrehen (Dreischritt-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).

