

INFORMATIONSBLATT FOLGE 118



Inline Skating

Beginner, Anfänger, mäßig Fortgeschritten:

Voraussetzungen: keine Voraussetzungen notwendig.

Inhalte:

- 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



ORT: Am Schulschiff, Donauinselplatz

Kursnummer: 1914 Dienstag 20:25-21:55

Mäßig Fortgeschrittene & Fortgeschrittene (Schwerpunkt Konditionsfördernde Spiele: (Fußball, Hockey, Ultimate, Basketball):

Kursnummer: 1982 Freitag 19:00-20:30

Voraussetzung: Kenntnisse der Grundtechniken.

Inhalte:

- 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)



Wien, 2019

Eigene Inline Skates und Schutzausrüstung sind mitzubringen, die Bremsbacke ist nach Möglichkeit abzunehmen.

Bei allen Kursen stehen der Spaß und die Freude beim Inlineskaten im Vordergrund!

© Peter Gauß, MSc (www.sport-therapeut.at)

Wien, September 2019/Info 118