

## Inhalte des Workshops:

### und das darauffolgende Kurs- oder Trainingsangebot:

#### Beispiele für Einsteiger-Level: leicht – mittel:

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt beim spielerischen Erlernen der Grundtechniken und des effektiven Vorwärtsskatens.

Sicheres Stehen, Bremstechniken und Reaktionen in Gefahrensituationen auf Inline Skates.

Besonderes Augenmerk wird dabei auf die richtige Haltung und dem damit verbundenen verbesserten Fahrgefühl gelegt.

Im Rahmen der Trainingseinheiten geht es speziell um die Festigung der Grundtechniken, erweiterte Bremstechniken. Wiederholung und Festigung der Grundtechniken in speziellen Situationen. Einstieg in ausgewählte, fortgeschrittene Techniken. Rückwärtsfahren, Slalomfahren, ...

#### Beispiele für Fortgeschrittenen-Level: mittel – anspruchsvoll:

Neben den Inhalten des Einsteigerkurses werden erweiterte, effektive und kraftsparende Skate-Techniken erlernt bzw. optimiert.

Sicherheitsaspekte, Rückwärtsfahren, Kurventechniken und Übersetzen, Richtungswechsel Vorwärts-Rückwärts-Vorwärtswechsel, ...

Schnelles und ausdauerndes Skaten

**Anmerkung:** Da sich die Übergänge vom Einsteiger in den Fortgeschrittenen-Level oft fließend gestaltend ist ein Wechsel der Kurs- bzw. Trainingsgruppe auch im Semester nach Absprache möglich.

**Weiter Informationen:** Dom Skater Fulda e.V. Tel.: +49 151 21 26 03 08 und Email: DomSkaterFulda@gmx.de