

# INLINE-SKATING

ORT: Am Rennweg, Oberzellergasse



**Beginner, Anfänger, mäßig Fortgeschritten:** Kursnummer: 1982 Freitag 17:00-18:30

**Voraussetzungen und Inhalte:** abmontierte Bremse!!!, keine schwarzen Rollen!!!.

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



Inlineskatens

## **Mäßig Fortgeschrittene & Fortgeschrittene-Schwerpunkt**

**Konditionsfördernde Spiele(Hockey, Ultimate, Basketball):**

**Kursnummer: 1914 Freitag 18:30-19:30**

**Voraussetzung und Inhalte:** abmontierte Bremse!!!, keine schwarzen Rollen!!! 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 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

