GRUNDKURS im SKATING

ROLLSKI

SKICLUB
sempach neuenkirch

Lust eine neue Sportart auszuprobieren?

Mit dem Rollski-Training im Sommer wird der Langlaufsport komplettiert.
Das ganzheitliche Training fördert alle Muskelgruppen, deine Fitness und Ausdauer. Auch wenn du erst wenig Erfahrungen auf Langlaufski hast, wird dir das Rollskilaufen Spass machen. Wir zeigen dir den sicheren Einstieg.

Daten Samstag, 2. Juli 2022
Samstag, 20. August 2022
Samstag, 17. September 2022

Jeder Kurstag startet wieder bei den Grundlagen.
Es kann somit auch nur ein Kurstag besucht werden.

Zeit 10 bis 12 Uhr

Ort Einfahrt Neuland, Umfahrungsstrasse Sempach Station
Parkplätze vorhanden

Kursinhalt Grundlageübungen im Skating (Gleichgewicht, Gleiten)
Richtungsänderungen, Bogen treten, Bremsen/Tempo reduzieren
Schrittformen Skating (1-1, 2-1), kurzes Bergabfahren

Voraussetzung **k**oordinative Grundfähigkeiten
Fähigkeiten von rollenden/gleitenden Sportarten (z.B. Langlauf, Inline, Hockey, Skateboard, Bike) erleichtern dir den Einstieg in das Rollskilaufen.

Material Sportliche, funktionale Kleidung
Helm (Velohelm) ist obligatorisch sowie dünne Handschuhe und Brille
Knie- und Ellenbogenschoner werden empfohlen.

Rollski, Stöcke und Schuhe können im GO-IN Sursee gemietet werden.
Bitte das Material vor dem Kurs selber zum Mieten organisieren.

Kosten für Mietmaterial: pro Kurstag 45 Franken

Kursleitung Marco Schäfer, Sempach – J&S-Langlaufleiter und Biathlon-Instruktor

Anmeldung online via www.scsn.ch – jeweils eine Woche vor dem Kurstag

weitere Infos folgen für die angemeldeten Teilnehmer/innen via WhatsApp
Gruppengrösse pro Kurstag: 2 bis max. 10 Personen

Bei Fragen info@scsn.ch