



Skatingkurs für Fortgeschrittene

Zielgruppe: Absolventen des Skatingkurses für leicht Fortgeschrittene bzw. Skater mit technisch-koordinativen Grundkenntnissen sind bei diesem Kurs genau richtig. Es dreht sich nämlich beim Skatingkurs für Fortgeschrittene sehr viel um den 1:1er (auch Eintakter genannt), der anspruchsvollsten Schrittart aller Skatingtechniken, welche von ausbalancierten, stabilen Gleitphasen auf einem Ski gekennzeichnet ist.

Inhalt:

- Aktivieren, Aufwärmen und Beweglichkeit
- Koordinations- und Balanceübungen
- Übungen zum 1:1er
- Anwenden des 1:1er
- Wiederholen und Vertiefen von:
 - 2:1er symmetrisch
 - 2:1er asymmetrisch
 - Diagonalskating
- Geschicklichkeits- und Ballspiele
- Materialkunde und Einkaufstipps

Datum: Samstag 26. Februar 2022

Zeit: 13.00 – 16.00

Ort: Langlaufzentrum Hebalm

Treffpunkt: Bei der roten Sportschule Hofer Fahne am Beginn der Loipe

Kosten: Kursgebühr € 60,- / Kinder unter 18 Jahren € 40,-.
Loipenticket € 7,- / Kinder bis 14 Jahre frei.
Bitte alles vor Ort in bar bezahlen.

Material: Material kann vor Ort beim Skiverleih Sport Feimuth ausgeliehen werden. Materialwünsche bitte im Zuge der Kursanmeldung unter Angabe von Körpergröße, Schuhgröße und Gewicht bekannt geben. Die Kosten für ein Set für die Kursdauer von 3 Stunden beträgt € 15,-

Anmeldung: +43 650 8906458 oder info@sportschule-hofer.at

Wir freuen uns auf Euch ☺

Mag. Martin Hofer und das Team der Sportschule Hofer

