

Unser Kurs

**Für Kinder und Eltern Kind:
Sa. und So. 07. und 08. Sept.
Sa. und So. 14 und 15. Sept. 2019
jewils von 16.00 bis 18.00 Uhr
mit insgesamt 8 Stunden**

Lehrgangsgebühren :

	Erwachsen	Kinder bis 12 Jahr
HT Mitglieder	20 €	15 €
Nicht HT Mitglieder	40 €	30 €

Kiddies Inline Club

*Inline Skaten für Kinder in der Halstenbeker
Turnerschaft*

Alter: 5 bis 15 Jahre
Trainingszeiten: Fri.
16.30 bis 18.00 Uhr
Ort: Skatinganlage
Bickbargen 80 in

**Für zwei Probetraining sind alle Kinder
willkommen**

HT-INLINE-SCHULE



**Die Halstenbeker Turnerschaft
von 1895 e.V. bietet Kurse für
Inline-Skater an.**

*Alle Kurse finden auf der Skating
und-Sportanlage (Bickbargen 80) in
Halstenbek statt. Inline-Skates und Schutz-
ausrüstung können vor Ort gegen eine
Leihgebühr ausgeliehen werden.*

Information und Anmeldung:
HT-Sportlerheim, Bickbargen 122,
25469 Halstenbek. Telefon 04101 41716
Geschäftsstelle Mo. Di. 9.00-12.00 Uhr
Mitt. 16.00-19.00 Uhr und Do. 15.45-18.30 Uhr
www.ht-sport.de

Übersicht

Ein Kursus besteht aus 8 Unterrichtsstunden (60 Min.). Es gibt Kurse für Anfänger, Kurse für Anfänger mit Vorkenntnissen und nach Bedarf Kurse für Fortgeschrittene

In einem Anfängerkurs werden die folgenden Inhalte vermittelt:

1. Stunde: *Sicherheit, Ausrüstung, Minimierung der Verletzungsgefahr beim Sturz, Gleiten*
2. Stunde: *Gleiten, Bremsen*
3. Stunde: *Bremsen, Gleiten Abdrücken*
4. Stunde: *Stabilisierung des Vorwärtslaufens*
5. Stunde: *Stabilisierung des Vorwärtslaufens*
6. Stunde: *Kurven laufen*
7. Stunde: *Übersetzen in den Kurven*
8. Stunde: *Rückwärtslaufen*

Richtiges Laufen

richtige Körperhaltung:

- Knie und Oberkörper nach vorne gebeugt (Nase, Knie, Zehen).
- Gewicht auf den hinteren Rollen verlagern.
- Oberkörper entspannt halten, aus den Beinen und der Hüfte laufen.

richtiges gleiten:

- Sicher auf beiden Beinen gleiten (Gewicht auf den hinteren Rollen verteilt).
- Sicher auf einem Bein gleiten.

richtiges Abdrücken:

- Auf der Ferse, nicht über die Spitze, abdrücken
- Im Wechsel links rechts abdrücken und nach dem Abdrücken den Fuß nach hinten in einer Halbkreisbewegung wieder heranholen und aufsetzen.

richtiges Übersetzen in Kurven:

- Kurven Innenfuß auf der Außenkante durch schieben und gleichzeitig den Außenfuß vorne über den Innenfuß übersetzen und auf die Innenkante aufsetzen. Kurven Innenfuß zurück holen und in einem Schritt in Kurvenrichtung auf die Außenkante aufsetzen.

Sicherheit

Ausrüstung:

- Helm
- Handgelenkschoner
- Knieschoner
- Ellenbogenschoner

Das sichere Laufen:

- Immer so laufen, daß man sehr selten bremsen muß
- Möglichst so laufen, daß man, wenn man stürzt, nach vorne fällt

Bremsen beherrschen:

- Stopper
- T Bremse
- Schneepflug
- Kanadier fahren
- Spin Stop
- Schlängeln

Verletzungsgefahr beim Sturz Minimieren:

- 6-Punkte-Sturz
- Abrollen