

# Skating Langlaufkurs 2014

## Sektion Ski Alpin/Nordisch



Am Samstag, 20. Dezember 2014 (Ersatztermin 10.1.2015)

- **Gruppe „Spielend Skaten“** von 9:30 bis 12:00 (Anfänger)
- **Gruppe „Perfekt Skaten“** von 13:30 bis 16:00 (Fortgeschrittene)
- **Gruppe „Klassisch“** von 9:30 bis 12:00
- **Kosten:** Sektionsmitglieder € 15,00                      Nichtmitglieder € 20,00
- **Ort:** Schöneben. Treffpunkt beim Loipeneinstieg vor dem Gasthaus "INNs Holz"
- **Ausleihmöglichkeit der Langlauf-Ausrüstung vor Ort** (bei Anmeldung bekannt geben, um die Ski, Schuhe, Stöcke etc. zu reservieren!)

### Kursinfos „Spielend Skaten“ (für Anfänger)

Langlaufen sieht leicht aus, wodurch viele Langlaufeinsteiger verleitet werden es selbst oder mit sogenannten guten Tipps eines Bekannten zu versuchen. Aber wie bei jedem Sport, sollte auch beim Langlauf die Technik von Anfang an richtig gelernt werden, um kraftsparend, mühelos und sicher unterwegs zu sein.

**Lernziele:** Alle Skatingtechniken in Grobform, Zweitakter (asymmetrisch), Zweitakter (symmetrisch) mit Armschwung, Eintakter, Bremsen, Gleichgewicht, Siitonen-Schritt, richtige Kurventechniken

### Kursinfos „Perfekt Skaten“ (für Fortgeschrittene)

5 verschiedene Techniken sind Voraussetzung, um Skating in jedem Gelände optimal ausführen zu können. Im Kurs für Fortgeschrittene werden die Skating-Grundformen verfeinert und um zusätzliche Techniken erweitert.

**Lernziele:** Alle Skatingtechniken in Feinform, Zweitakter (asymmetrisch) mit Seitenwechsel, Eintakter, Zweitakter (symmetrisch) mit Armschwung (links und rechts), geländeangepasstes Skating (bergauf, leicht bergauf, hängend, flach,...)

### Kursinfos „Klassisch“

In diesem Kurs werden die Grundtechniken des klassischen Langlauf-Stils erlernt.

**Lernziele:** Gleichgewicht, Diagonalschritt in Grobform, Grätenschritt, Doppelstockschub, Doppelstock mit Zwischenschritt, Bremsen,...

Anmeldungen bei **Florian Hueber Tel. 0664/244 93 53** oder per E-Mail [florian.hueber@gmx.net](mailto:florian.hueber@gmx.net) bis spätestens **13. Dezember 2014**.

Bei der Anmeldung bitte Gruppe bekannt geben!

