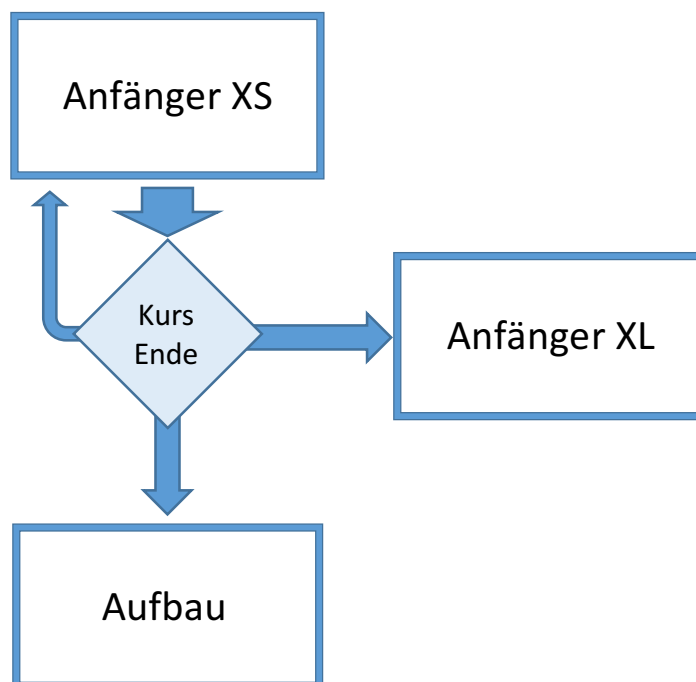


Kurs Anfänger XS Kinder

20

Zielsetzung des Kurses: *Vorwärts Schlittschuhlaufen mit Schlittschuhschritt*

Darin enthalten sind Gleichgewichtsübungen (drehen, hinknien, aufstehen, auf einem Bein stehen) Rollerfahren und Schlittschuhschritt.



Zielsetzung der einzelnen Kurstermine:

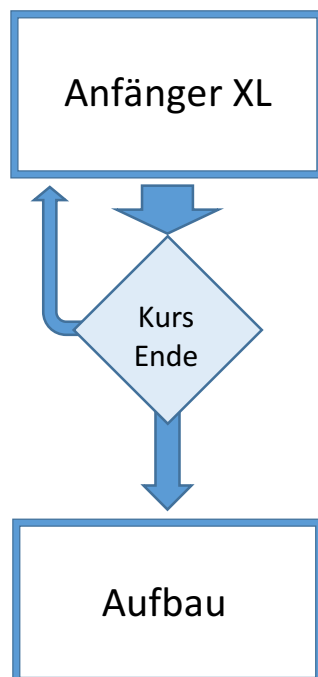
- ① Lösen von der Laufhilfe – Gleichgewicht (Knie gebeugt, Oberkörper gerade, Kopf hoch)
- ② Lösen von der Laufhilfe – Gleichgewicht - Stuhlfangen
- ③ Schlittschuhschritt – der Zoo (Gleichgewicht – Beweglichkeit) [Schlange, Känguru, Bär, Pinguin, Flamingo]
- ④ Rollerfahren mit und ohne Stuhl
- ⑤ Schlittschuhschritt, Eierlaufen (kein Auf und Ab, der Oberkörper sollte in gleicher Höhe bleiben) und Wettrennen mit Prämien (z.B. Autogrammkarten der Roosters)

Kurs Anfänger XL

20-25 Kinder

Zielsetzung des Kurses: *Vorwärts Schlittschuhlaufen mit Schlittschuhschritt und Eierlaufen*

Darin enthalten sind Gleichgewichtsübungen (drehen, hinknien, aufstehen, auf einem Bein stehen) Rollerfahren, Schlittschuhschritt, Eierlaufen und Bogen



Zielsetzung der einzelnen Kurstermine:

- ① Lösen von der Laufhilfe – Gleichgewicht – Stuhlfangen (Knie gebeugt, Oberkörper gerade, Kopf hoch)
- ② Schlittschuhschritt – der Zoo (Gleichgewicht – Beweglichkeit) [Schlange, Känguru, Bär, Pinguin, Flamingo]; Rollerfahren
- ③ Rollerfahren mit und ohne Stuhl; Schlittschuhschritt
- ④ Schlittschuhschritt, Eierlaufen
- ⑤ Eierlaufen, Bogen und Wettrennen mit Prämien (z.B. Autogrammkarten der Roosters)

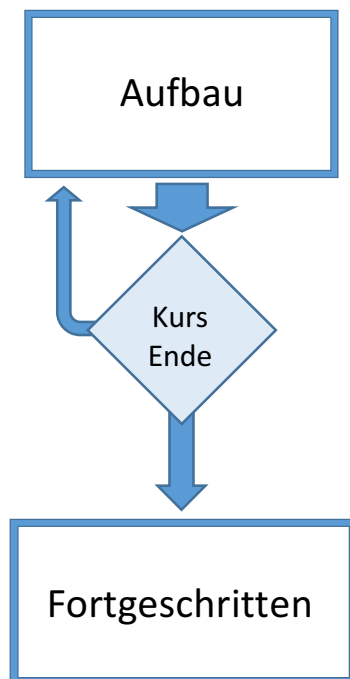
Kurs Aufbau

20-25

Kinder

Zielsetzung des Kurses: Tiefe Position; Schlittschuhschritt-langer Schritt; Bogen; Übersetzungsschritt;

Darin enthalten sind Gleichgewichtsübungen (drehen, hinknien, aufstehen, auf einem Bein fahren) Rollerfahren, Schlittschuhschritt, Eierlaufen, Bogen und Übersetzungsschritt.



Zielsetzung der einzelnen Kurstermine:

- ① Tiefe Position – Langer Schritt (von der Außen- auf die Innenkante, Abstoßen in voller Länge)
- ② Tiefe Position – langer Schritt (W), Bogen
- ③ Tiefe Position, Bogen, Rollerfahren im Kreis (RiK)
- ④ Tiefe Position, RiK, Übersetzungsschritt
- ⑤ RiK, Übersetzungsschritt, Rückwärts und Wettrennen mit Prämien (z.B. Autogrammkarten der Roosters)

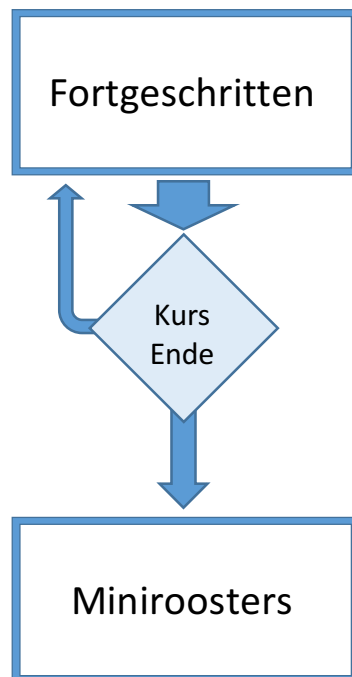
Kurs Fortgeschritten

20-25

Kinder (freie Plätze können von Miniroosterspielern mit Defiziten genutzt werden)

Zielsetzung des Kurses: Rückwärts geradeaus; Bremsen; Laufen mit Scheibe; Pass;
Den Kursteilnehmern ist eine Ausrüstung anzuraten.

Die Kinder sollen die Grundlagen des Schlittschuhlaufens können und den Umgang mit der Scheibe ansatzweise beherrschen.



Zielsetzung der einzelnen Kurstermine:

- ① Rückwärts ; Bremsen
- ② Rückwärts, Bremsen, Scheibe,
- ③ Laufübungen, Pass,
- ④ Laufübungen, Laufen mit Scheibe,
- ⑤ Spieltag mit Siegerprämie