

Skating- Kurs für Mitglieder

Termine: **Samstag, 14.12.2019 und
Samstag, 11.01.2020**
Ersatztermine sind nicht vorgesehen.

Dauer: Jede Gruppe ca. **1,5 Stunden**

Ort: **Kniebis, Skistadion**

Teilnehmerzahl: siehe Beschreibung der Gruppen - die Teilnahme erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung.

Anmeldung: Direkt bei der Übungsleiterin unter Angabe des Termins und der Gruppe

Übungsleiter: Ute Eberhardt Tel.: 07441-85143 oder
Mail: svb-u.eberhardt@web.de

Beitrag: Für Mitglieder des **Schneeschuhvereins Freudenstadt e.V.** und des **Loipenfördervereins Freudenstadt und Umgebung e.V.** ist die Teilnahme kostenlos.

Gruppeneinteilung:

Gruppe 1 - „Einsteiger“ - min. 3 Teilnehmer, max. 6 Teilnehmer - von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr

Voraussetzungen:	Ziele des Kurses:
<ul style="list-style-type: none">- Ich habe bereits erste Grundkenntnisse auf Klassikskieren- Ich kann meine Skier selbst an-/ abschnallen- Ich möchte die Skatingtechnik ausprobieren	<ul style="list-style-type: none">- Ich kann bergab fahren und bremsen- Ich kann mich ohne und mit Stöcke, bergauf und auf der Ebene, in einer Skatingtechnik (2:1) fortbewegen

Gruppe 2 - „Fortgeschrittene“ - min. 4 Teilnehmer, max. 8 Teilnehmer - von 11.30 Uhr bis 13.00 Uhr

Voraussetzungen:	Ziele des Kurses:
<ul style="list-style-type: none">- Ich habe bereits erste Skatingerfahrung- Ich habe noch Schwächen mit einer/mehreren Technik/en- Ich fahre durchschnittlich gut bergab und kann bremsen- Meine Ausdauer ist durchschnittlich – eine Nachtloipenrunde (2,5km) ist kein Problem	<ul style="list-style-type: none">- Ich kann mich gut mit und ohne Stöcke fortbewegen- Ich kann die drei Haupttechniken (1:1, 2:1 & 2:1 mit aktivem Armschwung) unterscheiden und laufen- Ich fühle mich sicherer beim Bergabfahren und bremsen

Gruppe 3 - „Fortgeschrittene“ - min. 4 Teilnehmer, max. 8 Teilnehmer - von 13.30 Uhr bis 15.00 Uhr

Voraussetzungen:	Ziele des Kurses:
<ul style="list-style-type: none">- Ich beherrsche die drei Skatingtechniken zumindest in den Grundzügen und möchte mich technisch verbessern- Meine Ausdauer ist gut – die Zollstockrunde (8 km) ohne Pause zu laufen, ist kein Problem	<ul style="list-style-type: none">- Ich kann mich leicht mit und ohne Stöcke fortbewegen- Ich kann die drei Haupttechniken sauber laufen, im richtigen Gelände einsetzen und flüssig zwischen den Techniken wechseln

Haftung:

Jegliche Haftung des Schneeschuhvereins Freudenstadt e.V., des Loipenfördervereins Freudenstadt und Umgebung e.V. sowie der Übungsleiterin ist ausgeschlossen. Dies gilt insbesondere für Sportunfälle aller Art während der Übungsstunden, für Wegeunfälle, für den Verlust, Diebstahl oder die Zerstörung von Wertgegenständen, Sportmaterial und Kleidung. Mitglieder des Schneeschuhvereins Freudenstadt e.V. sind während der Trainingszeit über den Verein unfallversichert.

Jeder Teilnehmer ist für seine Gesundheit selbst verantwortlich. Die Teilnahme am Training folgt individuell, je nach körperlicher und gesundheitlicher Verfassung in eigener Verantwortung.

