

## Orientierungshilfe zwischen den Cross-Skating-Kursen

Seit 2005 geben wir (Cross-Skate-Shop / Frank Röder) spezielle Cross-Skating Kurse, noch Jahre bevor das andere taten. Wir unterrichten dabei die Technik des Cross-Skating Sports, die wir wohl als erste so erkannt haben. Das tun wir ohne irritierenden oder hemmenden Seitenblick auf ähnliche, aber nicht gleiche Sportarten. Cross-Skating ist als Sportart vollwertig und eigenständig. Um die breite Palette der Ausbildung abzudecken haben wir ein vielseitiges Ausbildungs- und Kurs-Angebot entwickelt.

Der **Grundlagen-Kurs 1** beschäftigt sich mit den absoluten Grundlagen, die speziell beim Cross-Skating beachtet werden sollten. Für Einsteiger in den Sport ist dieser Kurs ideal. Es gibt beim Cross-Skating erhebliche Unterschiede zum Skilanglauf oder Inline-Skating. Deswegen kann es auch für versierte Ski-Langläufer und Inline-Skater sinnvoll sein diesen Kurs zu buchen, um die Besonderheiten des Cross-Skatings kennenzulernen.

Danach können viele eine Weile selbst weiter üben und dabei Fortschritte erzielen. Wer aber schnell merkt, dass es noch schwer weiter geht, sollte sich für den **Grundtechnik-Aufbaukurs 1 B** entscheiden, der dazu dienen soll die Grundtechniken auch ausdauernd durchführen zu können. Das Ziel danach soll sein, in absehbarer Zeit, eine Stunde lang entspannt cross-skaten zu können, um z.B. an einem **Cross-Skating-Treff** teilzunehmen.

## Systematik der Kurse im Cross-Skate-Shop

Spezifische Techniken	<b>Top-Kurs 3</b> Verfeinerung der spezifischen Stile und detailliertes Leistungsstraining		
	<b>Aufbau-Kurs 2 C</b> Permanentschub-Skating	<b>Aufbau-Kurs 2 D</b> Triple-Push-Skating	selbst üben?
	selbst üben		selbst üben
Grundlagen	<b>Aufbau-Kurs 2 B</b> Alle Grund-Stilarten* verbessern	<b>Aufbau-Kurs 2 A</b> 3-Punkt-Techniken als Lern-Grundlage anwenden	selbst üben
	selbst üben		selbst üben
	<b>Grundtechnik-Aufbaukurs 1B</b> Stabile Grund-Techniken ausdauernd umsetzen		selbst üben
	<b>Grundlagen-Kurs 1</b> Grund-Haltungen lernen und in Bewegung umsetzen		

\* Grundstilarten sind: Skating-Schritt, Doppelstock-Schub, Skating Zweitakter und Skating Eintakter

Wer schon cross-skated und schwer behebbare stilistische Defizite abbauen möchte, kann sich natürlich immer für ein Personaltraining bei uns anmelden oder gezielt einen **Aufbau-Kurs 2A oder 2B** besuchen. **2B** ist für alle Grundstilarten, einschließlich dem Skating-Eintakter (oder auch 1-zu-1-Skating) Der **Kurs 2A** ist etwas Besonderes, weil der dort unterrichtete Stil ein gute Grundlage zum Erlernen der rund 40 möglichen Stil-Varianten im Cross-Skating sein kann. Auch beim Cross-fahren sind die dort unterrichteten *Dreipunkt-Techniken* besonders hilfreich.

Die **Kurse 2C** und **2D** beschäftigen sich mit ganz speziellen Cross-Skating-Techniken, während der **Top-Kurs 3** alle Stilarten und Techniken auf hohem Niveau enthält.

**Wir wünschen eine gute Wahl...oder fragen Sie uns, wenn Sie noch Fragen haben!**  
**Ihr Frank Röder und weitere geprüfte Trainer**