

# Cross-Skating Seminar für fortgeschrittene Einsteiger

**Workshop: „Grundlagen ausdauernd anwenden“**

in Groß-Gerau, am 8. April 2017

**Nach dem Erstkontakt mit dem Cross-Skating Sport ist es wichtig weiterzukommen, damit bald mittellange oder längere Strecken problemlos bewältigt werden können. 4 Stunden Theorie und Praxis solider Technik- und Trainingsgrundlagen mit videogestützten Bewegungsanalysen.**



**Seminarort:** Die Gegend um Groß-Gerau bietet mit mehr als 500 km dokumentierten Cross-Skating Wegen beste Voraussetzungen für den Cross-Skating Sport. Gerade für Weiterbildungen von Sportlern ist dies eine wichtige Voraussetzung. Die praktischen Abschnitte der Fortbildung finden auf nahen Asphalt- und Parkwegen statt, auch Cross-Skating Praxis ist vorgesehen (bewusst keine „Laborbedingungen“ mehr, wie sie völlige Einsteiger benötigen).

Das Seminar besteht aus drei Theorie-Abschnitten, die körperliche Erholung für die beiden Praxis-Abschnitte bieten. In der Praxis werden typische,

aber auch individuelle Einsteigerprobleme behandelt. Die Theorie geht speziell darauf ein, gibt aber auch Hinweise für die eigene weitere Vorgehensweise beim Cross-Skating.

**Anmeldungen und Service :** Meldungen bitte unter Angabe von Name, Adresse, Telefon und E-Mail an [info@aktimedia.de](mailto:info@aktimedia.de). **Anmeldfrist ist der 31. März.** Eventuell noch freie Plätze können auch danach noch vergeben werden.

Bei der Veranstaltung stehen bis zu **12 Teilnehmerplätze** zur Verfügung. Das Seminar findet direkt im Cross-Skate-Shop im Neuweg 1, 64521 Groß-Gerau statt.

Die Teilnehmer erhalten ein **Seminarmanuskript**.

**Kosten: 85 €.**

**Anforderungen:** Obwohl dies ein Einsteiger-Seminar ist, ist es keine Kurs für völlig Anfänger. Die speziellen technischen Grundlagen müssen bereits bekannt sein. (Achtung Skiläufer und Inline-Skater: Es sind *andere* Grundlagen, die wir im Seminar nicht von Grund auf wiederholen können). Grundsätzlich ist man aufnahmefähiger, wenn man schon einige Kilometer mit Cross-Skates trainiert hat und dadurch weniger ermüdet. Sollte aber gerade das das Problem sein, empfehlen wir wenigstens ein leichtes Ausdauertraining über mehrere Wochen, z.B. drei längere Spaziergänge pro Woche oder etwas Radfahren, als Grundlage. Zur Teilnahme muss man sportgesund sein (Teilnahmevoraussetzung). Die eigene Ausrüstung sollte technisch voll funktionsfähig sein.

Es kann auch Ausrüstung ausgeliehen werden, ein vorheriger Basis-Kurs ist aber trotzdem Voraussetzung.

### **Programm am 8. April**

14.00 Uhr: Beginn und Begrüßung, kurze theoretische Einführung

14.20 Uhr: Praxis „Wiederholung technische Grundlagen“, „kleine Übungsprogramme“, „Grund-Stilarten“ (außer Eintakt-Skating). Kurze Video-Aufnahmen.

15.30 Uhr: Theorie, Analyse der Videoaufnahmen, „Trainingslehre“ und „Übungs- und Trainingsmethodik“

16.00 Uhr: Praxis, kleine „Tour“ zum Park dort einfache Handling-Übungen und erste „Cross-Techniken“. Kurze Video-Aufnahmen.

17.20 Uhr: Theorie, Analyse der Videoaufnahmen, Nachbesprechung und „Hausaufgaben“.

18.00 Uhr: Veranstaltungsende

**Infos, Anmeldung und Kontakt:** Frank Röder, [info@aktimedia.de](mailto:info@aktimedia.de), Tel. 0176 43666899