Tréningy inline korčuľovania/bežkovania pre dospelých aj deti od 6 rokov

Miesto tréningu: Čunovská hrádza

Forma tréningov: individuálne, skupinovo (max. 6 osôb)
Cena tréningu: 30 EUR/individuálny tréning, 7 EUR/skupinový tréning
30 EUR/tréning vo dvojici

Tréningy môžu byť vedené v SJ, AJ, alebo NJ.

V prípade záujmu ma prosím kontaktujte na swimmattsk@gmail.com
telefonicky na +421 915 799 274

Športovci dostanú možnosť osvojiť si zjazdovú-bežeckú (korčuliarsku) techniku.

Zjazdová technika – cieľom tréningov je:

- osvojiť si prácu s ťažiskom, preklápanie hrán na korčuliach, jazdu na jednej/oboch korčuliach, v sklze na jednej/oboch korčuliach, v úzkej/širokej stope
- porozumieť hraneniu na korčuliach
- porozumieť odstredivej/dostredivej sile
- koordinácia horných končatín s paličkami

Bežecká (korčuliarska) technika s paličkami – cieľom tréningov je:

- osvojiť si korčuliarsku techniku s bežeckými paličkami a bez nich

Tento druh pohybovej aktivity umožní športovcom osvojiť si širokú škálu pestrých pohybov, naučí ich ovládnuť svoj strach.
Tréningy za rôzneho počasia (zmena komfortu) ich naučia mentálnej odolnosti.

Povinná výbava:

In-line korčule – fitness model najvhodnejší (s výberom v prípade potreby poradím)
Dobrý technický stav korčulí je nevyhnutnou podmienkou
Helma, chrániče (kolená, lakte, zápästie), rukavice, slnečné okuliare
Vhodné športové oblečenie
Bežecké paličky (s výberom v prípade potreby poradím)

Inline skating training for athletes, adults and children 6 years old

Place of training: Čunovská hrádza (Danube dam)

Price for training: 30 EUR/individual, 7 EUR/1 person in group
30 EUR/training for two people

Trainings can by conducted in SK,EN,DE languages.

If you are interested, do not hesitate to contact me by email at swimmattsk@gmail.com or by phone at +421 915 799 274

Athletes will be given the opportunity to master:

Downhill technique:

- mastering the work with the centre of gravity, flipping the edges on the skates, riding on one/both skates, sliding on one/both skates in a narow/wide track
- understanding of the centrifugal forces
- coordinating upper limbs with running mallets

Inline skating technique with running mallets:

- mastering of the inline skating with/without running mallets

This type of physical activity will allow athletes to master a wide range of varied movements, teaching them to control their fear. Training in different weather will teach them the mental resilience.

Mandatory equipment:

Inline skates – fitness model is the best (I can advise you if needed), good technical condition of skates is a must
Helm, protectors (knees, elbows, wrists), gloves, sunglasses
Suitable sportswear
Running mallets (I can advise you if needed)

Inline Skating/Skilanglauf Training für Athleten, Kinder ab 6 Jahre und Erwachsener

Training: Čunovská hrádza
Form des Training: Individuel/Gruppe (max. 6 Personen)
Preis: 30 EUR/Individuel, 7 EUR/1 Person in Gruppentraining
30 EUR/Training für zwei Personen

Trainings können in SK, DE, EN Sprache geführt werden.

Bei Interesse, bitte kontaktieren Sie mich bitte unter swimmattsk@gmail.com oder per Handy 00421 915799274

Die Athleten erhalten die Möglichkeit die Downhill Technique, oder Skilanglauf Technik zu beherrschen.

Downhill Technique – Ziel der Trainings ist:
- Beherrschung der Arbeit mit dem Schwehrpunkt
- Kantenarbeit, Fahrt auf eine, beide Inlines auf einer schmalen-breiten Strecke
- Verstanden und Beherrschung der Zentrifugalkräften
- Koordination der oberen und unteren Gliedmassen

Skilanglauf (Skating) Technique mit Stocken – Ziel der Trainings ist:
- Beherrschung der Skating Technique mit und ohne Stöcken

Diese art der körperlichen Aktivität ermöglicht es den Athleten, eine Vielzahl unterschiedlicher Bewegungen zu miestern und ihnen beizubringen, ihre Angst zu kontrolieren.

Notwendige Ausrüstung :
Inline Skates – Fitness Model (Bei Bedarf kann ich bei der Auswahl helfen)
Ein guter technischer Zustand der Schlitschuhe ist eine notwendige Voraussetzung.
Helm, Schutz für (Knie, Ellbogen und Handgelenke), Handschuhe, Sonnebrille
Geeignete Sportbekleidung
Skilanglaufstöcke