

Arbeitsgemeinschaft

Inliner und Skilanglauf

Leiter:	Kurt Kleser
Wochentag, Zeit:	Donnerstag, 7.+8. Stunde
Max. Teilnehmerzahl:	30
Zugangsbeschränkungen:	Alter unbegrenzt, außer bei der Teilnahme am Wettbewerb
(Alter, Vorkenntnisse, u.ä.)	„Jugend trainiert für Olympia“, Höchstalter 15 Jahre

Was wird in der AG gemacht?

Grundtechniken Inline-Skating:

- Vorwärtsfahren, Rückwärtsfahren, Bremsen, Beschleunigen, Kurventechnik
- Erhöhung der Sicherheit, Beweglichkeit und Ausdauer beim Inline-Skating
- Materialkunde, Pflege des Sportgeräts, Schutzausrüstung (Helmpflicht!)

Allgemeine Förderung der Ausdauer durch Laufübungen:

- Förderung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- Sportspiele unter erschwerten Bedingungen (z.B. Medizinball)

Einüben der motorischen Fähigkeiten, die beim Skilanglauf erforderlich sind:

- Nordic Walking, Laufen mit Stöcken, Training im Schnee (Schwarzwald)
- Ziel: Teilnahme an den Saarländischen Meisterschaften der Schulen und am Bundesfinale

Besonderheiten:

In Zusammenarbeit mit dem Turnverein Losheim findet am Sonntagvormittag von 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr Inliner Training am Globus Parkplatz statt (Termine werden in der Schule durch Aushang bekannt gegeben). Auch Eltern und Geschwister können hierbei mitmachen!

Die Teilnahme am Schulsportwettkampf „Jugend trainiert für Olympia“ erfordert eine gezielte Vorbereitung im Schnee. Diese führen wir in Kniebis im Schwarzwald durch, verbunden mit den saarländischen Meisterschaften der Schulen im Skilanglauf. (Unkostenbeitrag ca. 60 €: 3 Tage Unterkunft, Verpflegung, Bus, Skimaterial wird von der Schule zur Verfügung gestellt). Die erfolgreiche Teilnahme berechtigt zur Teilnahme an den bundesdeutschen Meisterschaften, dem Bundesfinale (Teilnahmegebühr: ca. 60 €, Dauer: eine Woche).