



### 3 Tage Testpaket

Rollski/Cross Skate/Skike + Stöcke 30 €

(+ Versand 6 €/Rückholung 10€)

Bei Kauf wird der gezahlte Testpreis (ohne Versandkosten) zum Abzug gebracht!

Verleih: auf Anfrage



globulonero MARWE ROLLER SKIS

ONEWAY POWERSLIDE

SKIXGO SKI SKETO

SRB www.ski-roller.de



skike

SWENOR Rollerskis The Ultimate Ski-Feeling

START The Feeling for Snow

**SPORTALBERT**  
TANNENBERGSTHAL



Unser Team und das Ladengeschäft mit Servicewerkstatt in Tannenbergsthal



### Besuchen Sie uns in unserem Geschäft in Tannenbergsthal!

Hier finden Sie auf über 400 m² die ganze Welt des Nordischen Skisports, ... unser Onlinesortiment zum anfassen und probieren!

**Ladengeschäft, Servicewerkstatt und Versand**

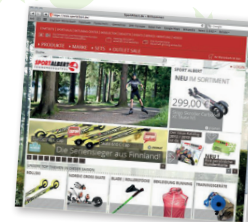
Klingenthaler Straße 34  
08262 Muldenhammer  
OT Tannenbergsthal  
Telefon +49 (0)37465 40410  
Fax +49 (0)37465 404129  
info@sportalbert.de  
www.sportalbert.de

**Öffnungszeiten**

Mo-Fr 9-18, Sa 9-12 Uhr  
(Oktober-März 9-13 Uhr)

**Rund um die Uhr geöffnet:**  
[www.sportalbert.de](http://www.sportalbert.de)

über 10.000 Artikel ... hier finden Sie alle aktuellen Preise und Angebote!



Deutschlandweit mit die größte Auswahl an Rollski/Cross Skate – alle Marken – alle Modelle



**eigene Servicewerkstatt**  
nutzen sie unsere Kompetenz sowie unser riesiges Ersatzteillager aller Typen



**SPORTALBERT**  
TANNENBERGSTHAL

# SOMMER KURSE NORDIC CROSS ROLLSKI



THE WORLD OF  
NORDIC  
SPORTS

**DER SPEZIALIST FÜR ROLLSKI UND CROSS SKATE**





Das bevorzugte Terrain beim Nordic Cross Skating sind feste Wald- und Wiesenwege oder fest geschotterte Wege, die Dank der Luftbereifung, der großen Laufräder und des hocheffizienten Bremssystems kein Hindernis darstellen. Im Gegenteil: Erst das Skaten abseits asphaltierter Straßen, macht so richtig Spaß. Nordic Cross Skating ist das Naturerlebnis und ein Ganzkörpertraining. Nordic Cross Skates:



### Die wichtigsten Grundelemente

der Cross Skating Technik sind der Schlittschuhschritt und der Doppelstockschub. Folgende Bewegungsformen werden unterschieden:

- Schlittschuhschritt ohne Stockeinsatz
- Skating 1:2, Schlittschuhschritt mit Doppelstockschub auf jeden zweiten Beinabstoß (Führarmtechnik)
- Skating 1:2 mit aktivem Armschwung, Schlittschuhschritt mit Doppelstockschub auf jedem zweiten Beinabstoß mit aktivem Armschwung (Armschwungtechnik)
- Skating 1:1, Schlittschuhschritt mit Doppelstockschub auf jeden Beinabstoß (Eintakter)
- Schlittschuhschritt mit diagonalem Stockeinsatz (Diagonalskating)

### In welchem Gelände wende ich welche Technik an:

**Diagonalskating:** steiler Anstieg

**Skating 1:2:** leichter, mittlerer und steiler Anstieg

**Skating 1:1:** Ebene, leichter Anstieg

**Skating 1:2 mit aktivem Armschwung:** leicht fallendes Gelände, Ebene

**Schlittschuhschritt:** leicht fallendes Gelände

**Bremstechnik:** Mit Cross Skates zu bremsen ist für JEDEN durch ein paar Tipps leicht zu erlernen.

### Kurse

Vorstellung des Trainers; Was ist Nordic Cross Skating? Gesundheitliche Aspekte  
Anpassung Leihmaterial: Cross Skates und Stöcke werden bei den Kursen gestellt. Das Material wird individuell an die Körpergröße angepasst.

**WICHTIG! HELMPFLICHT!** Protektoren und Schutzhandschuhe werden empfohlen.

#### Schnupperkurs:

**Kursdauer:** 60 Minuten, **Kursgebühr:** 30 € (inklusive Leihmaterial Skates und Stöcke)

In 60 Minuten die neue Sportart ausprobieren.

**Kursinhalt:** Kennenlernen einer neuen Sportart, richtiges Anlegen und Einstellen der Cross Skates, Bremstechnik, erste Skating Schritte

#### Einsteigerkurs:

**Kursdauer:** 90 Minuten, **Kursgebühr:** 60 € (inklusive Leihmaterial Skates und Stöcke)

– Testen Sie in 90 Minuten die neue Sportart und erlernen Sie die ersten Techniken.

**Kursinhalt:** Kennenlernen einer neuen Sportart, richtiges Anlegen und Einstellen der Cross Skates, Bremstechnik/Kurventechnik, Skating 1:2, Führarmtechnik

#### Fortgeschrittenen Kurs:

**Kursdauer:** 120 Minuten, **Kursgebühr:** 60 €

Der Fortgeschrittenen Kurs baut auf den Einsteigerkurs auf.

**Kursinhalt:** Skating 1:1/Eintakter, Skating 1:2 mit aktivem Armschwung, Armschwungtechnik, Slalom fahren, Gewandtheit, praktische Umsetzung des Gelernten (kleine Tour)

**Kinder-, Familien- und Gruppenkurse auf Anfrage!**

**Kurse auch als Gutschein erhältlich!**



### Unsere Trainingsstrecken:

**Rollerstrecke**

**Mühleithen, Grünbach, Tannenbergsthal**

**Cross Skating**

**Schneckenstein, Mühleithen**



### Skating Technik

- Schlittschuhschritt ohne Stockeinsatz
- Armschwungtechnik (symmetrisch 2:1), zwei Beinabdrücke bei einem Stockeinsatz
- Eintakter (1:1 Technik), bei jedem Beinabdruck ein Stockeinsatz
- Führarmtechnik (asymmetrisch 2:1/am Berg), zwei Beinabdrücke bei einem Stockeinsatz

### Kursangebot siehe Cross Skating

### Klassische Technik

- Doppelstockschub
- Doppelstockschub mit Zwischenschritt
- Diagonalschritt



#### Schnupperkurs:

**Kursdauer:** 60 Minuten, **Kursgebühr:** 30 € (inklusive Leihmaterial Rollski und Stöcke)

**Kursinhalt:** Aufwärmung, Übungen zur Gewöhnung an den Skiroller, Grundlagenvermittlung der klassischen Technik, Diagonal- und Doppelstock, Bremstechnik

#### Einsteigerkurs:

**Kursdauer:** 90 Minuten, **Kursgebühr:** 60 € (inklusive Leihmaterial Rollski und Stöcke)

**Kursinhalt:** Aufwärmung, Balance- und Gleitübungen, Beinabdruckübungen, Armarbeit- und Stockeinsatz, Verfeinern und Anwenden von Technikarten auf der Rollerstrecke, Bremstechnik

#### Fortgeschrittenen Kurs:

**Kursdauer:** 120 Minuten, **Kursgebühr:** 60 €

**Kursinhalt:** individuelles Techniktraining, nach Vereinbarung mit Videoanalyse