



NORDIC TEST CENTER

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 THE AUTHENTIC NORDIC SPORTS BRAND
POWERSLIDE

SKIGO

SKI SKETT

ESRB
www.ski-roller.de



skike

START
The Feeling for Snow

SPORTALBERT
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

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
Ersatzteilager aller Typen



SPORTALBERT
TANNENBERGSTHAL

SOMMER KURSE NORDIC CROSS ROLLSKI



THE WORLD OF
NORDIC
SPORTS

DER SPEZIALIST FÜR ROLLSKI UND CROSS SKATE



NORDIC CROSS SKATING

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 Bremsystems 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 **Schlittschuhsschritt** und der **Doppelstocksenschub**. Folgende Bewegungsformen werden unterschieden:

- Schlittschuhsschritt ohne Stockeinsatz
- Skating 1:2, Schlittschuhsschritt mit Doppelstocksenschub auf jeden zweiten Beinabstoß (Führarmtechnik)
- Skating 1:2 mit aktivem Armschwung, Schlittschuhsschritt mit Doppelstocksenschub auf jedem zweiten Beinabstoß mit aktivem Armschwung (Armschwungstechnik)
- Skating 1:1, Schlittschuhsschritt mit Doppelstocksenschub auf jeden Beinabstoß (Eintakter)
- Schlittschuhsschritt 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

Schlittschuhsschritt: 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, Armschwungstechnik, Slalom fahren, Gewandtheit, praktische Umsetzung des Gelernten (kleine Tour)

SPORT ALBERT GUTSCHEIN +10 €

Kinder-, Familien- und Gruppenkurse auf Anfrage!

Unsere Traingsstrecken:
Rollerstrecke
Mühlleithen, Grünbach,
Tannenbergsthal
Cross Skating
Schneckenstein, Mühlleithen

Kurse auch als Gutschein erhältlich!



SKI ROLLER

Skating Technik

- Schlittschuhsschritt ohne Stockeinsatz
- Armschwungstechnik (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

- Doppelstocksenschub
- Doppelstocksenschub 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, Beinabdrückübungen, Armarbeit- und Stockeinsatz, Verfeinern und Anwenden von Techniken auf der Rollerstrecke, Bremstechnik

SPORT ALBERT GUTSCHEIN +10 €

Fortgeschrittenen Kurs:

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

Kursinhalt: individuelles Techniktraining, nach Vereinbarung mit Videoanalyse

SPORT ALBERT GUTSCHEIN +10 €