

# Aarhus 1900 Inlinere



## Børn og Ungdom

Træning for de små i alderen 5-15 år og alle niveauer kan være med.

Der vil på dette hold blive sat fokus på teknik, mobilitet, færdigheder og ikke at forglemme leg.

Alle træninger starter i sko for at vi undgår skader, i sær når vi har med en sport hvor fald ikke er uundgåeligt.

## Træningstidspunkt og sted

### Torsdage kl 17-18

På rulleskøjtebanen på halmstadsgade i Aarhus N. Hvis regn eller dårligt vejr forekommer, vil vi benytte skøjtehallens forhal til at træne diverse offskate øvelser og lege mm.

## Træneren

Træneren hedder Nicolai Simmons, han er uddannet træner fra DIF på niveau 2. Så han har en massiv forståelse for de unges krop og udvikling så de får mest ud af deres træning.

Han har baggrund fra Shorttrack (hurtig løb på skøjter igennem 8 år) hvor han har været topatlet og efterfølgende træner. Han har de seneste år brugt tiden på rulleskøjter og er nu vores dygtige træner til vores børn og ungdomshold.



*Hockey kamp*



*Mobilitet og koordination*