

# Aarhus 1900 Inlinere



## Teknik og Banetræning

ALLE niveauer kan være med, nye som erfarne. Er du ny på rulleskøjter eller blot taget det op igen fra barndommen, så er det her du får den bedste start. Vi opnår altid et smil ved træningen.

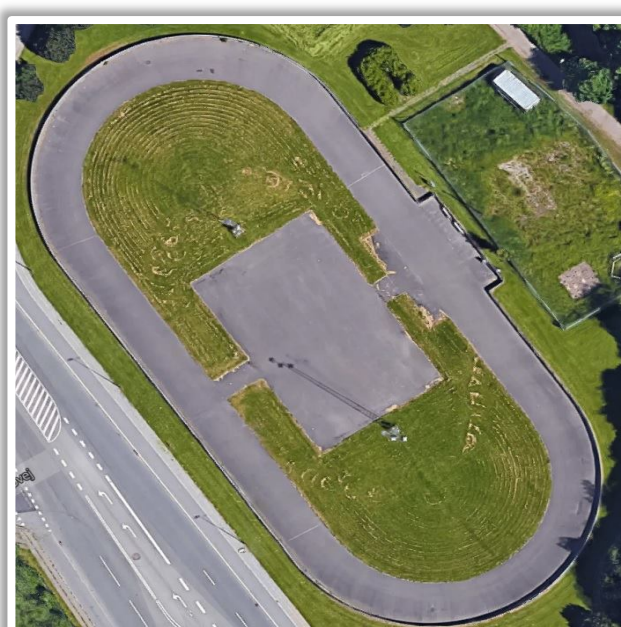
Der vil på dette hold blive sat fokus på teknik, mobilitet og færdigheder.

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

### Manadage kl 18-20

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.



*Banen på Halmstadsgade i Aarhus N*

## 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 Teknik og banetræning.



*Efter en genial træning*