

### START-2-SKATE



Inline skaten of skeeleren is een activiteit waarbij men zich op inline-skates voortbeweegt. De sport is voortgekomen uit het rolschaatsen en een variant van het schaatsen op ijs.

Lapwings biedt naast inline hockey, ook inline skating lessen aan, voor kinderen en jongeren/volwassenen, zowel beginners als gevorderden.

Tijdens deze lessen worden zowel basis als meer gevorderde inline skating technieken aangeleerd.

### DOELSTELLINGEN

Algemene doelstellingen van de inline skating lessen:

- Beginnende inline skaters de basistechnieken aanleren (Start-2-Skate)
- Gevorderde inline skaters technisch uitdagen en hun techniek verder verfijnen
- Inline skaters in staat stellen om op een veilige manier op de openbare weg te skaten
- Inline skaters voorbereiden om met georganiseerde skate-tochten mee te skaten
- Inline skaters voorbereiden om recreatief/competitief inline hockey te spelen

### LEEFTIJDSCATEGORIEEN

Er worden lessen voorzien voor kinderen (5-12 jaar) en voor de jongeren/volwassenen (vanaf 12 jaar) Lessen in beide groepen hebben dezelfde einddoelen en zijn ontworpen rond dezelfde basisprincipes, technieken en structuur.

De lessen van de groep van de kinderen onderscheiden zich van deze van de jongeren/volwassenen door een meer speelse aanpak. Technieken worden aangeleerd aan de hand van spelletjes en plezierige opdrachtjes waardoor de kinderen op een leuke manier het inline skaten onder de knie krijgen.



## NIVEAUS EN LESSEN

Beide leeftijdscategorieën worden onderverdeeld in 2 subgroepen op basis van het niveau van de skaters. De lessenreeksen zijn opgebouwd als een geheel van ongeveer 30 lessen met start in september. Het is mogelijk om gedurende de eerste 2 weken na de start van het seizoen in te stappen. Daarna is het moeilijker omdat er dan al een aantal basis-technieken aangeleerd zijn.

### **START-2-SKATE BEGINNERS**

Tijdens deze lessen worden basis-technieken aangeleerd:

- Vallen en opstaan
- Evenwicht
- Schaatsen (vooruit en basis achteruit)
- Bochten, slalom (vooruit)
- Hindernissen
- Verschillende rem/stop-technieken
- Weg signalisatie

Beginnende skaters die een Start-2-Skate lessenreeks gevolgd hebben, zijn klaar om aan volgende activiteiten deel te nemen.

- Georganiseerde toertochten tijdens de zomermaanden

- Skating voor gevorderden
- Inline hockey op recreatief niveau in combinatie met de gevorderde lessenreeks

### **START-2-SKATE GEVORDERDEN**

Eenmaal de Start-2-Skate lessen beginners achter de rug, kunnen de skaters doorschuiven naar de gevorderden. Ook de reeds gevorderde skaters kunnen hier ineens bij aansluiten.

Tijdens deze lessen worden de verschillende technieken verder verfijnd, de oefeningen moeilijker, uitdagender en aan hogere snelheid uitgevoerd:

- Acceleratie
- Evenwicht
- Schaatsen (vooruit en achteruit)
- Bochten, slalom (vooruit en achteruit)
- Moeilijke hindernissen

Gevorderde skaters die een lessenreeks gevolgd hebben, zijn klaar om aan volgende activiteiten deel te nemen:

- Georganiseerde toertochten voor gevorderden tijdens de zomermaanden
- Inline hockey op recreatief/competitief niveau



## LAPWINGS - INLINE HOCKEY & SKATING CLUB – GESCHIEDENIS

Lapwings vzw is een sportclub opgericht in 1995. Wat klein begon als een groep enthousiaste vrienden en hun ouders, is ondertussen uitgegroeid als een vaste waarde tussen de clubs van Duffel. Lapwings is actief in sporthal de Pollepel te Duffel waar alle indoor trainingen en wedstrijden worden georganiseerd. In totaal bestaat de club uit een 140-tal leden, verdeeld over inline hockey en inline skating.

De club biedt in eerste instantie inline hockey aan op recreatief en competitief niveau, voor kinderen, jongeren en volwassenen. Start-2skate werd opgestart om de sport toegankelijker te maken en een basis te leggen.

Bij inline hockey wordt er hockey gespeeld op inline skates, wat maakt dat het één van de snelste team-sporten ter wereld is. De sport is verwant aan ijshockey met het grootste verschil dat er bijna geen fysiek contact is toegestaan. Het spel schakelt enorm snel tussen verdediging en aanval en door de vele doelkansen, individuele acties, snelheid en team-play is het een supertoffe sport om te spelen en te bekijken.

Kinderen vanaf 6 jaar zijn welkom en kunnen terecht in onze competitie jeugdteams in verschillende leeftijdscategorieën. Daarnaast beschikken we voor jongeren en volwassenen over een puur recreanten team, alsook competitie teams, actief in de 3de en 2de divisie van de Belgische inline hockey-competitie (RBIHF).

Sinds 2014 organiseert de club ook skating activiteiten. Zowel de beginnende als de gevorderde skaters tijdens de zomermaanden deelnemen aan skating toertochten georganiseerd in en rond Duffel.

## UREN

Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag	
17:00-18:00	U12/ U14	18:00-19:00	U16/U18	22:00-23:30	Div 2	09:00-10:00	Skating beginners
18:00-19:00	U16/ U18	19:00-19:30	Hockeyskills vanaf U12			10:00-11:00	Skating beginners
19:00-20:30	U21/ Div3	19:00-20:30	Recreanten			11:00-12:00	U08/U10 skating gevorderde volwassenen (groep 1)
20:30-22:00	Div 2					12:00-13:00	Skating gevorderden volw (groep 2) + kids
						13:00-14:00	U12/U14

## PRIJZEN

€/jaar	junioren					senioren			
Start-2-skate	85						110		
	<b>U08</b>	<b>U10</b>	<b>U12</b>	<b>U14</b>	<b>U17</b>	<b>U21</b>	<b>recr</b>	<b>Div 3</b>	<b>Div 2</b>



Inline-hockey	135	145	155	165	175	185	155	205	215
---------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

## CONTACT

Je kan de club volgen via Facebook of op onze website [www.lapwings.be](http://www.lapwings.be)

We zijn steeds te bereiken op [info@lapwings.be](mailto:info@lapwings.be) of via een van onderstaande mailadressen:

Voorzitter en promotie	Kristine van Espen		secretariaat@lapwings.be +32 497 39 93 34
Secretaris Hockey	Mark Nauwelaerts	inschrijvingen, betalingen, administratie, tussenkomst ziekenfonds, licenties, verzekering, ...	secretariaat@lapwings.be
Secretaris Skating	Erwin Boekee	inschrijvingen, betalingen, administratie, tussenkomst ziekenfonds, licenties, verzekering, ...	secretariaat@lapwings.be
Feestcomité	Pieter Vercammen Ilse Leyn Marij Notelteurs	Feestactiviteiten, promo-activiteiten, sponsoring, sportdagen, verjaardagsfeestjes, ...	feestcomite@lapwings.be
Bestellen kledij	Erwin Boekee	Verkoop T-shirts, sweaters, Wedstrijdshirts & broeken, ...	shop@lapwings.be

