



Ablauf Rookie Day

Wann: Jeden ersten Montag im Monat, 20:00 – 22:00 Uhr

Wo: Sporthalle der Jugendsportbildungsstätte Sensenstein bei Nieste

Anmeldung mit Angabe von Schuhgröße (damit wir euch Leihequipment zur Verfügung stellen können) bitte per E-Mail an [info\[at\]kassel-rollerderby.de](mailto:info@kassel-rollerderby.de).

20 Uhr: Alle trudeln ein, meistens bereits in Sportbekleidung, und ziehen sich gemeinsam in einer Art Flur oder Vorraum zur Halle Schoner und Rollschuhe an. Manchmal sind vor uns noch andere Sportgruppen in der Halle, z.B. Herrenfußball, Tischtennis-Jugend, Volleyballgruppe, die dann kurzzeitig durch diesen Raum durchlaufen.

Anfänger*innen unterschreiben die Teilnahmeliste mit Haftungsverzicht und finden mithilfe von ein bis zwei Personen das für sie passende Equipment (Rollschuhe, Schoner, Helm). Es werden Namensaufkleber und Pronomensticker zur Verfügung gestellt.

Die Teilnehmenden begeben sich zunächst individuell in der Halle kurz auf die Rollen, Anfänger*innen werden dabei einzeln betreut. Anschließend treffen sich alle in der Mitte zur Begrüßung mit Vorstellungsrunde, bei der Pronomen genannt werden können, aber nicht müssen. Es gibt eine kurze Einführung zum Ablauf des Trainings, zu Rollerderby und zu Basics des Rollschuhfahrens. Es folgt noch einmal individuelles Fahren mit 1-zu-1-Betreuung.

Der Trainingsteil mit der ganzen Gruppe umfasst einen Parcours, bei dem Kleingruppen im Wechsel Technik-Übungen in verschiedenen Teilen der Halle machen (z.B. Stoppen, Slalom, Springen), das gemeinsame Skaten in der großen Gruppe in direkter Nähe zueinander und ein Wettrennen, bei dem es um Spaß und Anwendung der gelernten Brems-Techniken geht. Zum Schluss findet ein sogenanntes Sockderby statt: Das Spiel wird nach einer kurzen Erklärung der Regeln ohne Skates (also auf Socken oder besser Sportschuhen) durchlaufen, so dass sich auf Regeln, Strategie und Positionen konzentriert werden kann.

Es gibt eine Abschlussrunde mit Dehnübungen sowie Infos zum Verein, Trainingszeiten und der Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Weitere Infos, u.a. zu Umkleide-Möglichkeiten, Toiletten und Duschen auf dem Sensenstein gibt es hier: <https://kassel-rollerderby.de/mitmachen/>