



## Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | [www.hcmw.ch](http://www.hcmw.ch) | 3110 Münsingen | [info@hcmw.ch](mailto:info@hcmw.ch)

### Welches Material braucht man, um Rollhockey zu spielen?

- Rollschuhe → Mietmaterial
- Knieschoner, Schienbeinschoner, Handschuhe → Mietmaterial
- Helm → Kaufen auf Tutti oder beim HCMW
- Tiefschutz, Ellenbogenschoner → freiwillig, durchaus empfehlenswert. In allen Sportgeschäften erhältlich. ACHTUNG: Keine Hockeyschoner, sondern weiche Ellenbogenschoner vom Volleyball oder Ähnliches.
- Rollhockeystock, Stopper & Rollen → Ersatzmaterial im HCMW-Lädli

### Kleider-Empfehlungen für die Trainings & Spiele



Kompressionsshirt (im Winter oder Allgemein zur Verletzungsprävention)

Kompressionshosen (im Winter oder Allgemein zur Verletzungsprävention)

Stulpen, über den Schienbeinschonern tragen. In jedem Sportgeschäft erhältlich. Schützt Schienbeinschoner vor Verschleiss und hält sie besser an der Position.

Wir tragen keine Jeans, dicke Trainerhosen Winterjacken oder Fahrradhelme im Training, das hindert und beim Rollschuhfahren und schränkt unsere Bewegung ein.

Im Sommer auf dem Aussenfeld: SONNENCREME nicht vergessen!



## Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | [www.hcmw.ch](http://www.hcmw.ch) | 3110 Münsingen | [info@hcmw.ch](mailto:info@hcmw.ch)

### Welches Material braucht man, um Torhüter\*in zu sein?

- Rollschuhe → Mietmaterial
- Torhüterausrüstung → Mietmaterial
- Helm → Ab U15/U17 ist es überlegenswert einen eigenen Helm anzuschaffen. Eine Eishockeymaske ist aufgrund von Verletzungsprävention empfehlenswert. Rollhockeytorhüter tragen oft auch einen Helm mit Plexiglas, welcher aufgrund der Energieverteilung aber nicht ideal ist.
- Torhüterstock → Ein Model wie Azemad GT10 ist empfehlenswert, ist im HCMW-Lädli verfügbar.
- Torhüterrollen sind ab U15/U17 empfehlenswert, wenn nur noch im Tor trainiert wird.

### Kleider-Empfehlungen für die Trainings & Spiele, Torhüter\*innen



Kompressionshosen & Kompressionsshirt (verringert Reibung von Schonern und beugt gegen Rötungen vor)

Hosen über den Schutzhosen tragen, um die Schutzhosen vor unnötigem Verschleiss zu bewahren.

Stulpen, um den Bändern den nötigen Halt zu geben.

Torhüterrollen

Torhüterstock GT10



## Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | [www.hcmw.ch](http://www.hcmw.ch) | 3110 Münsingen | [info@hcmw.ch](mailto:info@hcmw.ch)

### Welches Material braucht man, um Rollkunstlauf zu betreiben?

- Rollschuhe → Mietmaterial
- Knieschoner, Ellenbogenschoner → Mietmaterial (Rollhockey), Inlinematerial.
- Helm → Fahrradhelm
- Schutz für Rollschuhe (Überzieher Kunstlauf) bspw. bei Decathlon kaufen.



lange Haare zusammenbinden, um die Verletzungsgefahr zu minimieren

Leggins oder Trainerhosen, welche dehnbar sind.

Überzieher über die Rollschuhe zum Schutz der Mietrollschuhe

Im Sommer auf dem Aussenfeld: SONNENCREME nicht vergessen!



# Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | [www.hcmw.ch](http://www.hcmw.ch) | 3110 Münsingen | [info@hcmw.ch](mailto:info@hcmw.ch)

## Rollschuhpflege

### Schuhe

- Regelmässig reinigen
- Mit Schucreme einfetten
- Verschmutzungen entfernen
- Rollhockeyrollschuhe: Kappe einkleben mit Klebeband (Klebeband ist im HCMW-Lädeli erhältlich.)
- Kunstlaufrollschuhe nur mit Überzug nutzen

### Bock

- Regelmässig Schrauben nachziehen
- Gummis der Achsen ersetzen, wenn sie spröde sind
- Auf das Stoppergewind achten: REINMURCKSEN muss nicht sein, das zerstört den teuren Bock! Richtigen Stopper kaufen. Im Notfall eintauschen! Stopper sind im HCMW-Lädeli erhältlich.
- Stopper stets einfetten beim Wechsel
- Richtiges Werkzeug brauchen, um die Schrauben und Gewinde zu erhalten!

### Rollen

- In Hallen und auf dem Aussenplatz verschiedene Rollen nutzen
- Rollen nach Regen reinigen
  - Kugellager entfernen
  - Kugellager mit Benzin, Alkohol, oder Ähnlichem reinigen
  - Kugellager mit WD40 fetten
  - Kugellager wieder einsetzen & in die Rollen
- Rollen übers Kreuz am Rollschuh vertauschen, denn die Rollen werden unterschiedlich abgenutzt.
- Kugellager & Rollen sind im HCMW-Lädeli erhältlich.

PS: Kugellager lassen sich länger nutzen als Rollen! Beim Neuerwerb von Rollen müssen die Kugellager nicht zwingen gewechselt werden!

PS: Kugellager lassen sich mit einem speziellen Gerät besonders einfach entfernen & einsetzen, es geht aber auch ohne, es reicht ein Inbusschlüssel und das Hebelgesetz.