



TEČAJ ROLANJA V JUNIJU

Vabimo vse otroke od 4. do 15. leta starosti, ki bi se radi naučili ali izpopolnili svoje znanje rolanja, da se nam pridružijo na tečaju rolanja v mesec juniju.

Otroci bodo razdeljeni v male po starosti in predznanju homogene skupine.

KDAJ?

Vsak torek in četrtek od 31.5.2011, od 18.00 ure do 19.00 ure. Zaključek rolanja s podelitvijo diplom in nagrad bo 23.6.2011.

KJE?

Kolesarski poligon pri OŠ Ivana Cankarja, Vrhnika.

CENA:

40 EUR (45 EUR za nečlane)

Za tečaj ima 2. otrok 10 % popusta, 3. otrok iz iste družine pa 50 % popusta.

PRIJAVE IN INFORMACIJE:

m: 040 600 777

e: info@sdvucko.com

(ime in priimek otroka, rojstni podatki, kontaktni telefon in elektronski naslov).

PROGRAM:

Začetni tečaj: pravilna uporaba in navajanje na opremo, obračanja na mestu, padanje in vstajanje, osnovni rolarski korak, zaustavljanje z zavoro in v travi, zavijanje, vožnja v drsalni tehniki, limonce, osmice, vožnja pod oviro ...

Nadaljevalni tečaj: vijuganje med stožci in raznimi ovirami, vožnja po klancu, vožnja in zaustavljanje na pesku, vožnja po eni nogi, limonce in osmice vzvratno, skoki, zavijanje s prestopno tehniko, opravljati različne naloge med vožnjo...

Izpopolnjevalni tečaj: obrat med vožnjo, zaustavljanje z obratom, T zaustavljanje, zavijanje s prestopno tehniko nazaj, skoki z obratom za 180, hokej na rolerjih, ravnotežne drže (polklek, kanonček, peta-prsti, prsti-prsti), vožnja po strmejših klancih, terenske vožnje daljših razdalj ...

Vsi vadeči potrebujejo opremo za rolanje: rolarje, čelado, ščitnike za zapestje, komolce in kolena. Uporaba zaščitne opreme je obvezna!

Poleg tega pa priporočamo, da imajo otroci s sabo negazirano pijačo.

