



## TEČAJI ROLANJA V SEPTEMBRU

Vabimo vse otroke od 4. leta naprej, ki bi se radi naučili ali izpopolnili svoje znanje rolanja, da se nam pridružijo na tečaju rolanja v mesecu septembru.

Tečajniki bodo razdeljeni v male, po starosti in predznanju homogene skupine. Izpeljali bomo:

- začetni tečaj (otroci od 4. leta naprej),
- nadaljevalni tečaj in
- izpopolnjevalni tečaj.

### KDAJ?

Vsak torek in četrtek od 6.9.2016, od 17.30 ure do 18.30 ure.  
Zaključek rolanja s podelitvijo diplom in nagrad bo 29.9.2016.



### KJE?

Kolesarski poligon pri OŠ Ivana Cankarja, Vrhnika.

### CENA:

- 45 EUR

Drugi otrok iz iste družine ima 20 % popusta, 3. otrok pa 30 % popusta. Vsi udeleženci morajo biti člani ŠD Vučko, letna članarina znaša 10 EUR.

**PRIJAVE** preko spletne prijavnice: <https://goo.gl/forms/HbhMxuA2fqy0nW9B2>.

**DODATNE INFORMACIJE** na 040 600 777 ali [info@sdvucko.com](mailto:info@sdvucko.com).

Vsi vadeči potrebujejo opremo za rolanje: rolarje, čelado, ščitnike za zapestje, komolce in kolena. Uporaba zaščitne opreme je obvezna! Nudimo možnost je **izposoje opreme**, cena kompleta (rolerjev, ščitnikov in čelade) za cel tečaj je 15 EUR.

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

**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) ...