



TEDENSKI TEČAJ ROLANJA

Vabimo vse otroke od 4. do 15. leta starosti, ki bi se radi naučili ali izpopolnili svoje znanje rolanja, da se nam pridružijo na tedenskem tečaju rolanja od 23.5. do 27.5.2011.

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

KDAJ?

Od ponedeljka do petka (23.-27.5.) od 16.30 do 18.00 ure.

KJE?

Kolesarski poligon pri OŠ Ivana Cankarja, Vrhnika.

CENA:

- **35 EUR** (40 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: rolarske čelade, ščitnike za zapestje, komolce in kolena. Uporaba zaščitne opreme je obvezna!

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