



## TEDENSKI TEČAJA 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 tečaju rolanja.

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

### KDAJ?

Od ponedeljka do petka, 21.-25.5., od 16.30 ure do 18.00 ure. Zaključek rolanja s podelitvijo diplom in nagrad bo 25.5.2012.

### KJE?

Kolesarski poligon pri OŠ Ivana Cankarja, Vrhnika.

### CENA:

**35 EUR** (40 EUR za nečlane)

Za tečaj ima 2. otrok 20 % popusta, 3. otrok iz iste družine pa 50 % popusta.

### PRIJAVE IN DODATNE INFORMACIJE:

m: 040 600 777

e: [info@sdvucko.com](mailto:info@sdvucko.com)

Prijava mora vsebovati ime in priimek otroka, rojstni podatki, kontaktni telefon in elektronski naslov)

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.

### 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) ...

