



TEČAJI ROLANJA V SEPTEMBRU

Vabimo vse otroke in odrasle, 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,
- izpopolnjevalni tečaj in
- tečaj rolanja za odrasle.

KDAJ?

Vsak torek in četrtek od 3.9.2013, od 17.30 ure do 18.30 ure.
Zaključek rolanja s podelitvijo diplom in nagrad bo 26.9.2013.



KJE?

Kolesarski poligon pri OŠ Ivana Cankarja, Vrhnika.

CENA:

- 40 EUR

Drugi otrok iz iste družine ima 20 % popusta, 3. otrok pa 50 % popusta. Vsi udeleženci morajo biti člani ŠD Vučko, letna članarina znaša 10 EUR.

PRIJAVE IN INFORMACIJE sprejemamo na 040 600 777 ali info@sdvucko.com (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! 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) ...

Tečaj rolanja za odrasle: vsebine bomo prilagodili glede na predznanje tečajnikov.