



Tečaj rolanja september 2017

Tečaj rolanja je namenjen učenju in izpopolnjevanju rolanja otrok od 3,5 leta naprej in mladine z uporabo sodobnih didaktičnih pripomočkov (poligoni, talne oznake, ostali rekviziti). Vadba poteka v manjših homogenih skupinah, prilagojena glede na starost in predznanje otrok in mladine, kar jim omogoča najhitrejše napredovanje. Tečaj rolanja poteka v mesecih maj, junij in september na kotalkališču za bazenom Tivoli.

Cilji: učenje osnov in zahtevnejših prvin rolanja, razvoj ravnotežja, prilagajanje na hitrost, seznanjanje s pravilno uporabo zaščitne opreme, seznanjanje z varnim načinom rolanja na različnih območjih, postaviti temelje za vrednotenje športa nasploh, spodbujati strpno in prijateljsko vedenje v skupini.

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

Nudimo možnost izposoje rolerjev in zaščitne opreme! Obvezen predhoden dogovor.

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

V septembru 2017 bomo izpeljali:

- začetni tečaj (otroci od 3,5. leta naprej),
- nadaljevalni tečaj.

Urniki september 2017

- ponedeljek in sreda 17.30-18.30 ure (**začetni tečaj in nadaljevalni tečaj**)
- torek in četrtek 17.30-18.30 ure (**začetni in nadaljevalni tečaj**)

Pričetek septembrskega tečaja v ponedeljek 4.9., in torek, 5.9. 2017.

CENA:

- 50 EUR za en mesec

Drugi otrok iz iste družine ima 20% popusta, tretji pa 30%.

Vsi udeleženci tečaja morajo imeti plačano članarino za sezono 2017-18.

[PRIJAVNICA.](#)

Več informacij: info@novinar-drustvo.si, 040 775 779 (pisarna), 040 775 770 (športna šola).

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, obrat med vožnjo, skoki, vožnje vzvratno, 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) ...