

WROCK & ROLL

OPIS GRUP SZKOLENIOWYCH

Sezon letni 2020
24 czerwiec - 14 październik 2020

Miejsce: Stadion Wrocław, al. Śląska 1, 54-118 Wrocław, promenada pod trybuną B.

Ważne informacje: Tematyka zajęć obejmuje wyłącznie naukę jazdy i ćwiczenia na rolkach typu inline skate oraz na wrotkach.

ROLKI - DZIECI POZIOM POCZĄTKUJĄCY

Prowadzący: Paulina Polańska, Grzegorz Lange

Wymagane umiejętności: nie dotyczy

Zakres tematyczny:

1. zasady bezpieczeństwa,
2. nauka prawidłowej postawy do jazdy na rolkach,
3. ćwiczenie odruchów pozwalających uchronić się przed upadkiem lub ograniczyć jego skutki,
4. jak podnosić się po upadku,
5. technika jazdy do przodu,
6. technika hamowania pługiem i półpługiem,
7. technika zakręcania "na nożyce" w obie strony,
8. technika hamowania T-stopem,
9. technika zakręcania przeplatanką w obie strony,
10. gry i zabawy poprawiające koordynację ruchową i utrwalające zdobyte umiejętności.

Informacje dodatkowe: Kurs i zapisy w cyklu 4 - tygodniowym.
Uczymy dzieci w wieku od lat 5.

ROLKI - DZIECI POZIOM ŚREDNI

Prowadzący: Monika Rukść, Ewelina Rusin

Wymagane umiejętności: prawidłowa postawa do jazdy, podstawy hamowania, podstawy zakręcania w obie strony.

Zakres tematyczny: W trakcie zajęć przeprowadzamy ćwiczenia oraz gry i zabawy, mające na celu oswojenie się z różnymi sytuacjami, czasem nieprzewidzianymi, i wyrobienie prawidłowych odruchów.

1. utrwalenie prawidłowej postawy podczas jazdy,
2. ćwiczenia utrwalające balans i stabilizację na rolkach,
3. doskonalenie techniki jazdy do przodu,
4. doskonalenie techniki zakręcania, przekładanka w obydwie strony,

1/3

5. jazda na jednej nodze,
6. jazda tyłem, zmiana kierunku jazdy,
7. doskonalenie techniki hamowania (hamowanie pługiem oraz T-stop)
8. pokonywanie małych płaskich przeszkód (jazda między pachołkami)
9. pokonywanie wzniesień, nauka zjazdu z górki,
10. gry i zabawy poprawiające ogólną koordynację ruchową, w trakcie których dzieci wykorzystują i utrwalają nabyte umiejętności.

Informacje dodatkowe: Kurs i zapisy w cyklu 4 - tygodniowym
Uczymy dzieci w wieku od lat 5.

ROLKI - DOROŚLI PIERWSZE KROKI

Prowadzący: Paweł Grzyb, Adrian Gurgul

Wymagane umiejętności: nie dotyczy

- Zakres tematyczny:
1. nauka prawidłowej postawy do jazdy na rolkach,
 2. ćwiczenia poprawiające balans i koordynację ruchową,
 3. nauka technik upadania i wstawania po upadku,
 4. nauka jazdy do przodu po prostej z małą prędkością,
 5. nauka hamowania pługiem,
 6. nauka podstaw zakręcania w lewo i prawo,
 7. nauka hamowania T-stopem (opcjonalnie).

ROLKI - DOROŚLI POCZĄTKUJĄCY

Prowadzący: Rafał Macikowski, Tomasz Czapiga

Wymagane umiejętności: prawidłowa postawa, jazda do przodu, umiejętność zakręcania i zatrzymania się dowolnym sposobem przy małej prędkości.

- Zakres tematyczny:
1. utrwalanie prawidłowej postawy do jazdy na rolkach,
 2. ćwiczenia poprawiające balans i koordynację ruchową,
 3. nauka jazdy do przodu po prostej z dużą prędkością,
 4. nauka zakręcania w lewo i prawo - przekładanka,
 5. nauka hamowania T-stopem przy małej prędkości,
 6. nauka hamowania omegą,
 7. nauka jazdy do tyłu po prostej z małą prędkością,
 8. nauka podjazdu i zjazdu z niedużej przeszkody,
 9. nauka pokonywania niedużych przeszkód - podstawy skoków.

ROLKI - DOROŚLI ŚREDNIOZAAWANSOWANI

Prowadzący: Michał Majewski

Wymagane umiejętności: Grupa dla osób, które opanowały podstawowe elementy jazdy na rolkach, tj. płynna jazda do przodu, zakręcanie w lewo i w prawo, kontrola prędkości i umiejętność hamowania pługiem lub T-stopem. jazda do tyłu, pokonywanie niewielkich przeszkód.

Zakres tematyczny:

1. bezpieczny zjazd z górki,
2. nauka bardziej zaawansowanych technik zakręcania jadąc przodem,
3. nauka zakręcania jadąc tyłem (podstawowe i przekładanka),
4. nauka skoków, dynamicznych obrotów, pokonywania przeszkód,
5. nauka podstawowych slide'ów, czyli wstęp do efektywno - efektownych technik hamowania.

WROTKI - DOROŚLI POCZĄTKUJĄCY

Prowadzący: Natalia Haszczyk

Wymagane umiejętności: nie dotyczy

Zakres tematyczny:

1. prawidłowa postawa do jazdy,
2. techniki upadania i podnoszenia się po upadku,
3. stabilna jazda do przodu,
4. nauka podstawowych technik zakręcania i hamowania.

Pozdrawiamy i zapraszamy serdecznie do udziału w naszych zajęciach - poczujmy wspólnie moc i radość płynące z jazdy na rolkach i wrotkach :)