SUBMITTED BY
Irmgard

ON
06.04.2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Rullslidošana



Rullslidošana piedāvā daudz iespēju, kā padarīt sporta nodarbības pievilcīgākas, apvienojot tās ar spēlēm un jautrību.

Līkumu veikšana, piruetes, lēcieni, akrobātiskie triki un rullhokejs padara rullslidošanu par ārkārtīgi interesantu un daudzveidīgu nodarbību saturu. Tiek attīstītas un uzlabotas koordinācijas prasmes, kā arī var uzlabot fizisko sagatavotību, saudzējot locītavas.

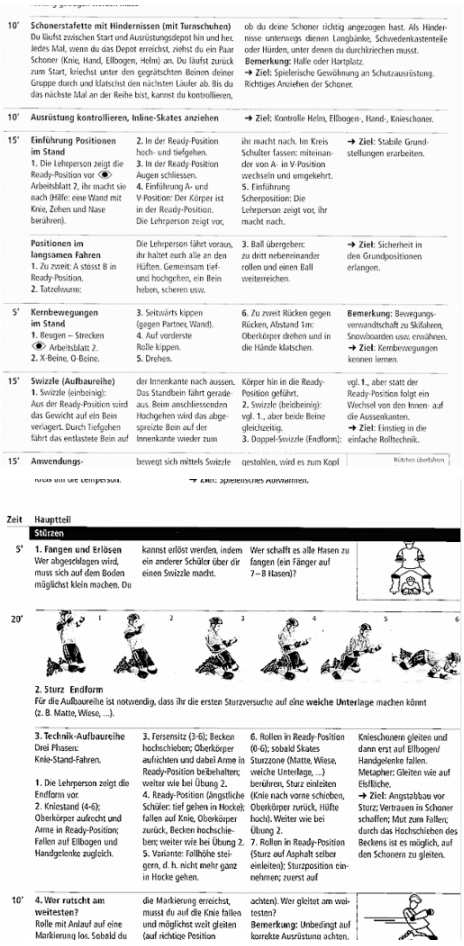
Svarīgi

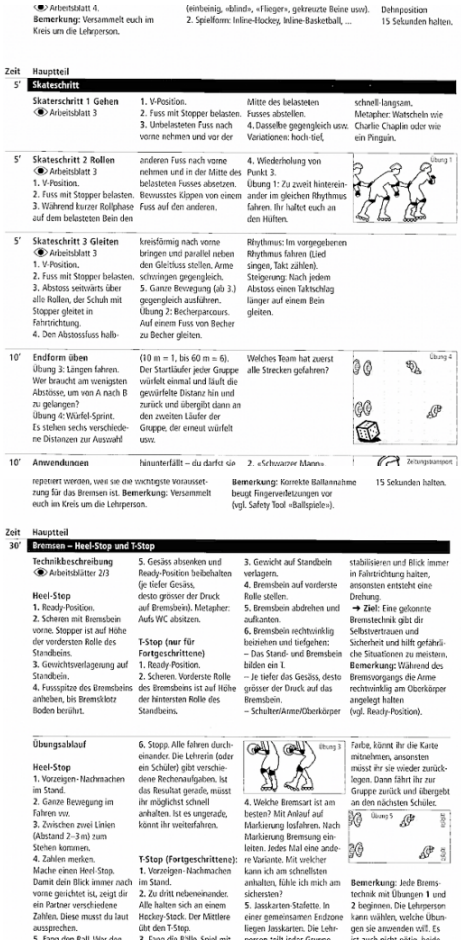
- Uz skrituļslidām aizmugurē un priekšā piestipriniet gaismas atstarojošas lentes. Naktī līdzi jāņem balta gaisma, kas spīd uz priekšu, un sarkana gaisma, kas spīd uz aizmuguri, lai jūs būtu labi redzami. Tās var piestiprināt pie apģērba.
- Slidojiet tikai laukumos bez satiksmes, uz ietvēm, gājēju un velosipēdu celiņiem.
- Brauciet pa mazsatiksmes ielām tikai tad, ja gar ceļu nav ietvju, kā arī gājēju un velosipēdu celiņu.
- Ievērojiet zīmi „aizliegts braukt ar transportlīdzekļiem līdzīgām ierīcēm” un ievērojiet zīmi „aizliegts gājējiem”!
- Bremzes un „deformācijas zona“ ir svarīga daļa no negadījumu novēršanas! Pārliecinieties, ka ir uzvilkti elkoņu un ceļu aizsargi.

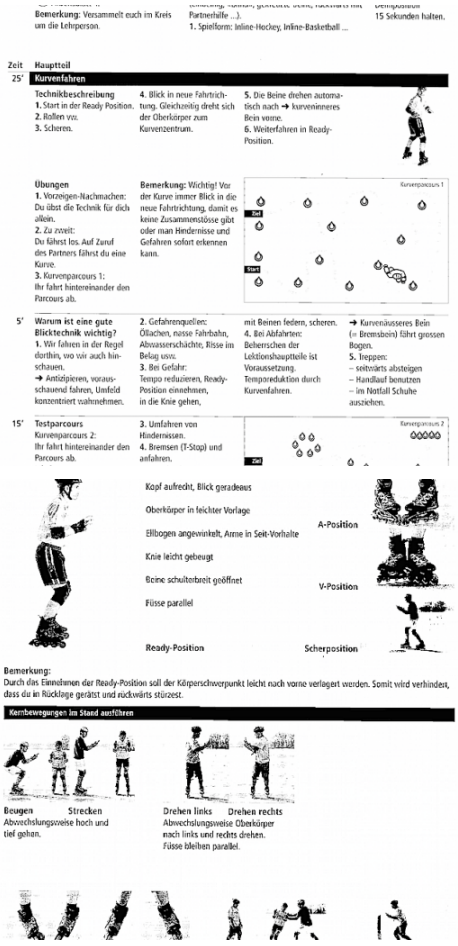


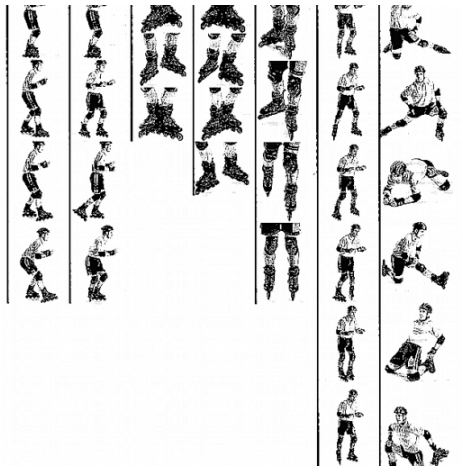
YoungstarsWiki.org

Attēli, kas saistīti ar: pamatiem, braukšanu, līkumiem, kritieniem, bremzēšanu, tehniku, attēlu rindu









YoungstarsWiki.org

Avota norāde:
Saturs un attēli: Šveices Negadījumu novēršanas padome, bfu, Berne, **autortiesības:** www.safetytool.ch erz [at] bfu.vh (www.bfu.ch erz[at]bfu[dot]vh)

Drošības rīks tika izstrādāts kā daļa no Reto un Rainera Langeneggeru vingrošanas skolotāju diplomdarba sadarbībā ar organizāciju „Jugend+Sport“

skatīt arī: SISA Šveice. Inline skrituļslidošanas saites www.inlineinstruktoren.ch

Weitere Informationen

Kategorijas
Spēles un nodarbības

Tags
Rullslidošana
Sports
Sporta nodarbības
Spēle
Kustību spēle

Dalībnieku skaits
Dati nav pieejami.

Bībele
Šī informācija nav pieejama.

Ilgums
Dati nav pieejami.

Materiāls
Gandrīz bez piepūles

Failu lejupielāde
Pieejama failu lejupielāde

KI Generierter Inhalt
Saturs
Kategorijas
Tags
Dalībnieku skaits
Bībele
Ilgums
Materiāls

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/lv/wiki/art/rullslidosana