WYSŁANE PRZEZ
Irmgard

ON
06.04.2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

# Jazda na rolkach



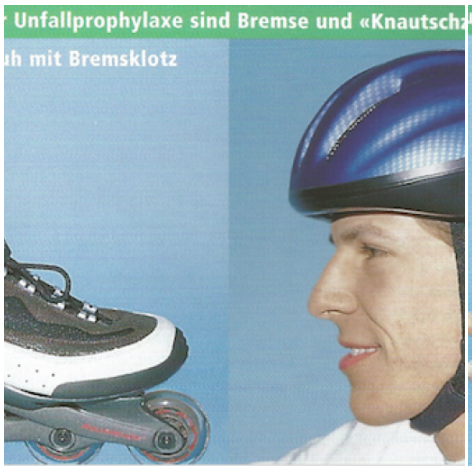
Jazda na rolkach oferuje wiele możliwości uatrakcyjnienia zajęć wychowania fizycznego poprzez zabawę i rozrywkę.

Jazda po zakrętach, piruety, skoki, akrobacje na rolkach oraz hokej na rolkach sprawiają, że jazda na rolkach stanowi niezwykle interesującą i urozmaiconą treść zajęć. Zajęcia te pozwalają rozwijać i doskonalić koordynację ruchową, a także poprawiać kondycję fizyczną w sposób nieobciążający stawów.

Ważne

- Na przedniej i tylnej części rolek należy przykleić paski odblaskowe. W nocy należy mieć przy sobie białe światło skierowane do przodu oraz czerwone światło skierowane do tyłu, które są dobrze widoczne. Można je przymocować do ubrania.
- Należy jeździć wyłącznie na placach wolnych od ruchu kołowego, na chodnikach, ścieżkach dla pieszych i rowerzystów.
- Jeździć po bocznych ulicach o małym natężeniu ruchu tylko wtedy, gdy brakuje chodników oraz ścieżek dla pieszych i rowerzystów wzdłuż drogi.
- Należy przestrzegać znaków „zakaz ruchu urządzeń podobnych do pojazdów” oraz „zakaz ruchu pieszych”.
- Hamulce i „strefa zgniotu” stanowią ważny element zapobiegania wypadkom! Należy zadbać o założenie ochraniaczy na łokcie i kolana.

YoungstarsWiki.org

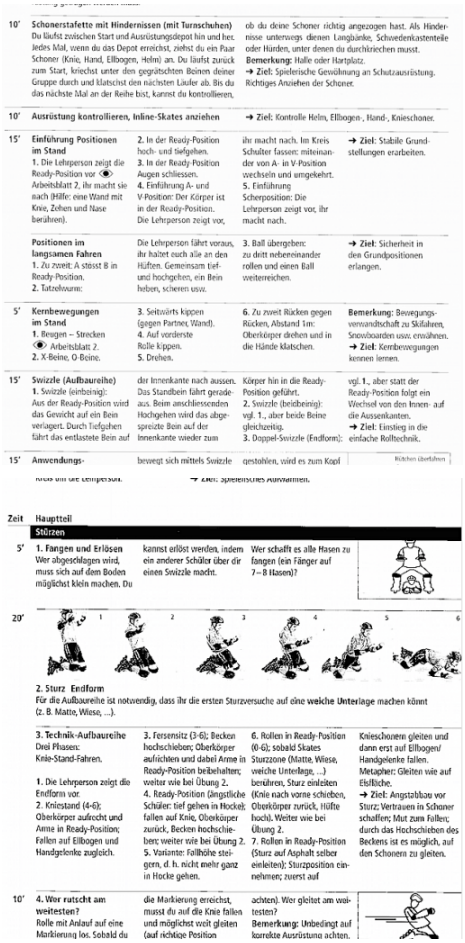


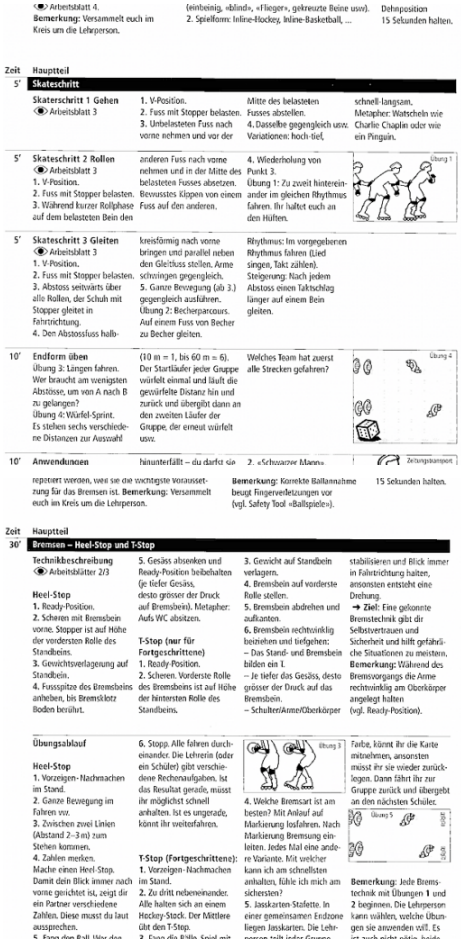


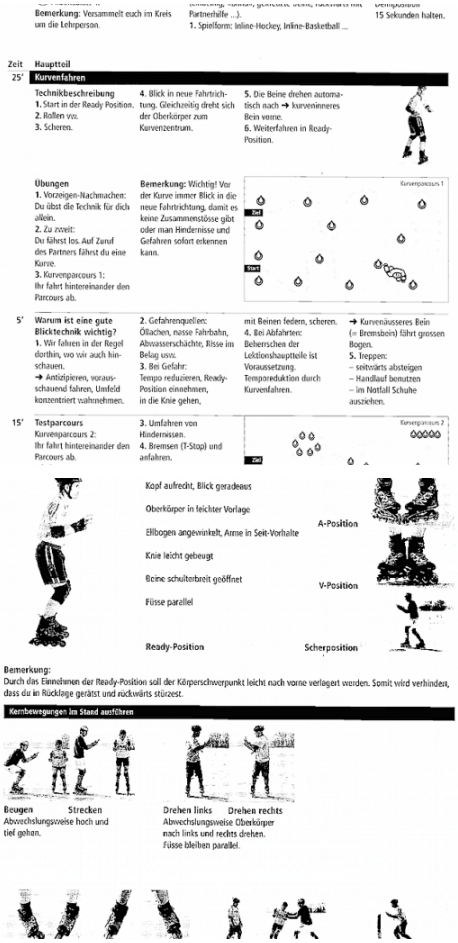


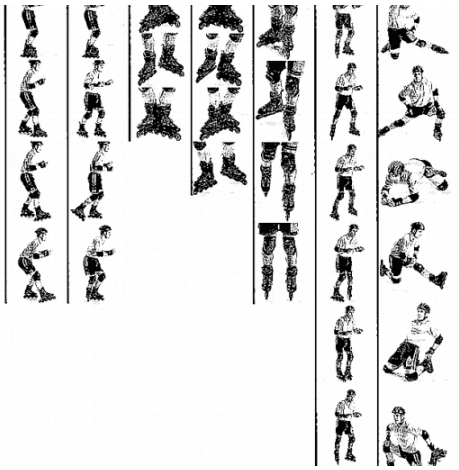
Początek_artykułu

## Zdjęcia związane z: podstawami, jazdą, zakrętami, upadkami, hamowaniem, techniką, zdjęcia z serii









**Źródło:**
**Treść i zdjęcia:** Szwajcarska Rada ds. Zapobiegania Wypadkom (bfu), Berno. **Prawa autorskie:** www.safetytool.ch erz [at] bfu.vh (www.bfu.ch erz[at]bfu[dot]vh )

Narzędzie „Safety Tool” zostało opracowane w ramach pracy dyplomowej Reto i Rainera Langeneggerów na kierunku nauczycielstwa gimnastyki we współpracy z organizacją Jugend+Sport

zobacz też: SISA Switzerland. Wiązania do rolek www.inlineinstruktoren.ch

## Weitere Informationen

*Kategorie*
Gry i zajęcia

*Tagi*
Jazda na rolkach
Sport
Wychowanie fizyczne
Gra
Gra ruchowa

*Liczba uczestników*
Brak dostępnych danych.

*Biblia*
Brakuje tej informacji.

*Czas trwania*
Brak dostępnych danych.

*Materiał*
Prawie bez wysiłku

*Pobieranie plików*
Plik do pobrania dostępny

*KI Generierter Inhalt*
Zawartość
Kategorie
Tagi
Liczba uczestników
Biblia
Czas trwania
Materiał

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/pl/wiki/art/jazda-na-rolkach