SUBMITTED BY
Irmgard

ON
06.04.2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Patinaj cu role în linie



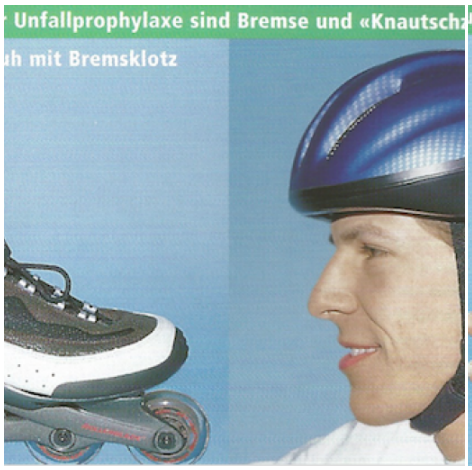
Patinajul în linie oferă numeroase posibilități de a face orele de educație fizică mai atractive, combinându-le cu jocul și distracția.

Cursele în curbe, piruetele, săriturile, acrobațiile și hocheiul pe role fac din patinajul pe role un conținut de curs extrem de interesant și variat. Se abordează și se îmbunătățesc abilitățile de coordonare, iar condiția fizică poate fi îmbunătățită într-un mod care nu solicită articulațiile.

Important

- Lipiți benzi reflectorizante pe patine, atât în față, cât și în spate. Noaptea, purtați o lumină albă orientată spre față și o lumină roșie orientată spre spate, care să fie ușor de observat. Acestea pot fi fixate pe îmbrăcăminte.
- Patinajul este permis numai în piețe fără trafic, pe trotuare, pe căile pietonale și pe pistele pentru biciclete.
- Circulați pe străzi secundare cu trafic redus numai dacă nu există trotuare, precum și piste pentru pietoni și biciclete de-a lungul drumului.
- Respectați semnalul „interzis dispozitivelor similare vehiculelor” și respectați „interdicția pentru pietoni”.
- Frânele și „zona de deformare” sunt o parte importantă a prevenirii accidentelor! Asigurați-vă că purtați cotierele și genunchierele.

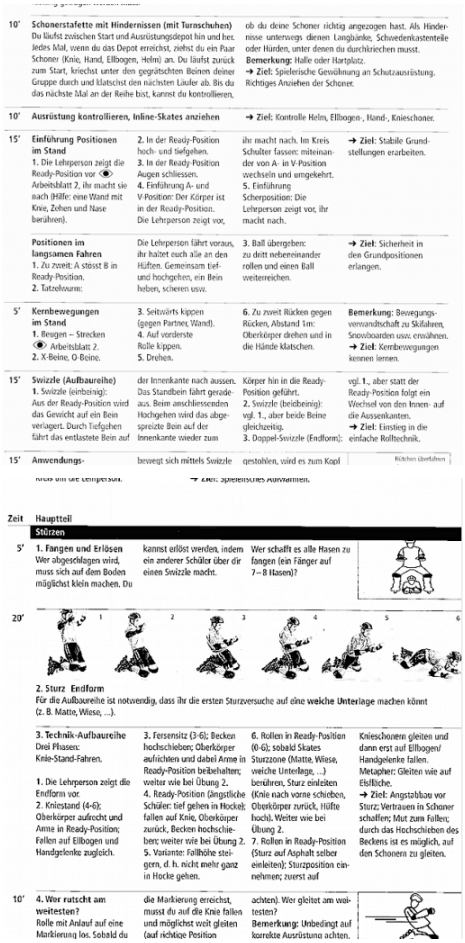
YoungstarsWiki.org

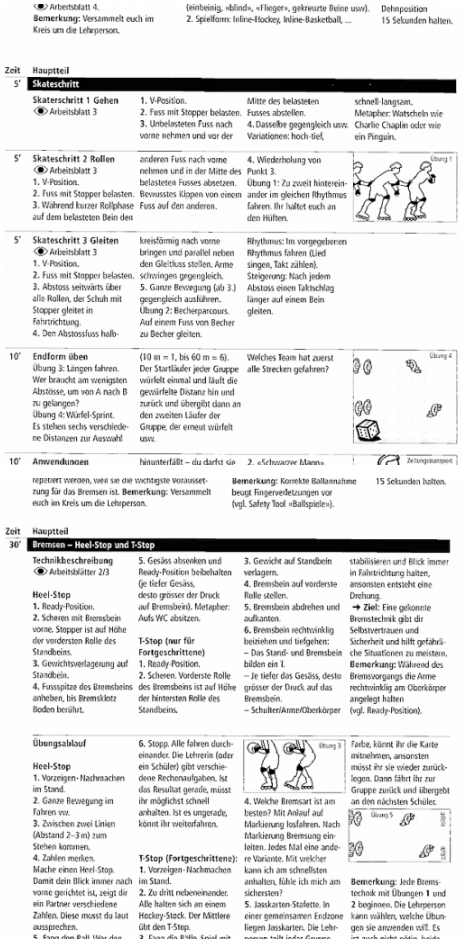


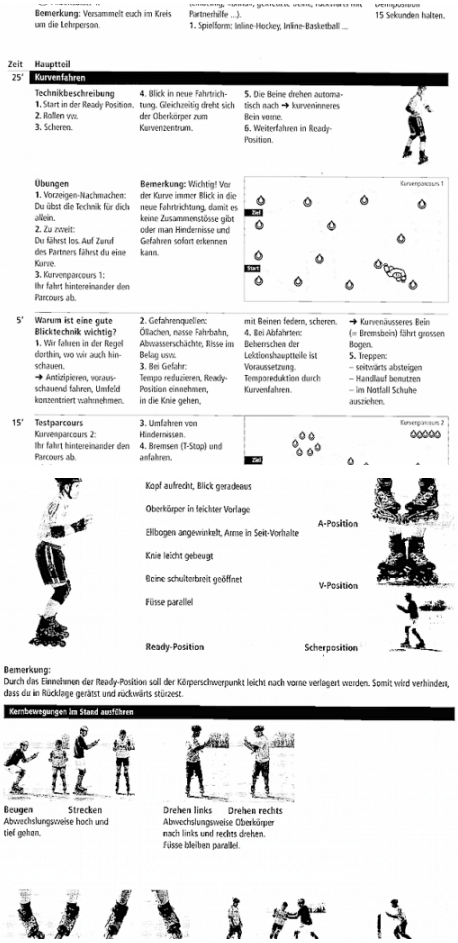


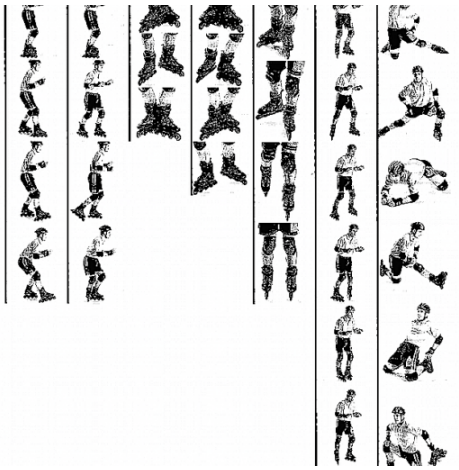
Start_Articol

Imagini legate de: noțiuni de bază, condusul motocicletei, viraje, căzături, frânare, tehnică, imagini din serie









Referință sursă:
Conținut și imagini: Consiliul Elvețian pentru Prevenirea Accidentelor, bfu, Berna. **Drepturi de autor:** www.safetytool.ch erz [at] bfu.vh (www.bfu.ch erz[at]bfu[dot]vh)

Instrumentul de siguranță a fost dezvoltat în cadrul tezei de diplomă a profesorilor de gimnastică Reto și Rainer Langenegger, în colaborare cu Jugend+Sport

Vezi și: SISA Elveția. Legături pentru patinaj inline www.inlineinstruktoren.ch

Weitere Informationen

Categorii
Jocuri și activități

Etichete
Patinaj cu role în linie
Sport
Educație fizică
Joc
Joc de mișcare

Număr de participanți
Nu sunt disponibile date.

Biblia
Această informație lipsește.

Durată
Nu sunt disponibile date.

Material
Aproape fără efort

Descărcare fișier
Fișier disponibil pentru descărcare

KI Generierter Inhalt
Conținut
Categorii
Etichete
Număr de participanți
Biblia
Durată
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/ro/wiki/art/patinaj-cu-role-linie