SUBMITTED BY
Irmgard

ON
06.04.2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Inline korčuľovanie



Inline korčuľovanie ponúka mnoho možností, ako spríjemniť telesnú výchovu hrou a zábavou.

Jazda v zákrutách, piruety, skoky, akrobatické prvky a inline hokej robia z inline korčuľovania mimoriadne zaujímavý a pestrý obsah hodín. Rozvíjajú a zdokonaľujú sa koordinačné zručnosti a je možné šetrne k kĺbom zlepšovať fyzickú kondíciu.

Dôležité

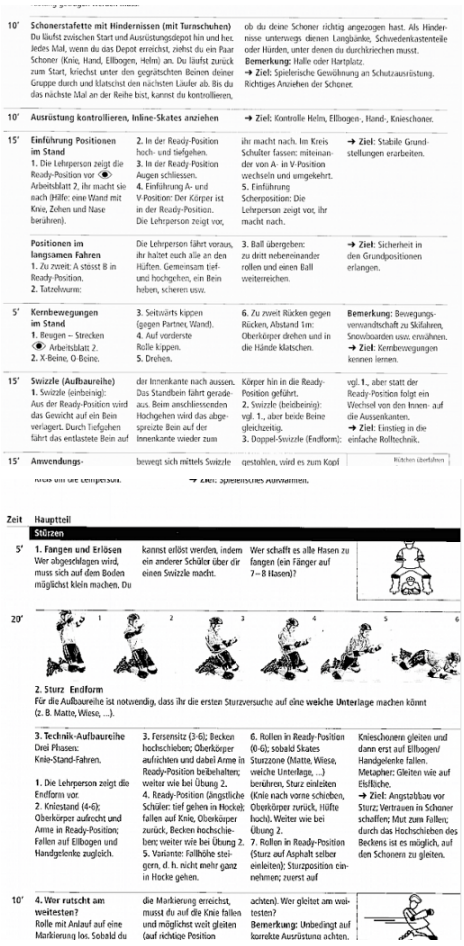
- Na korčule si vpredu aj vzadu nalepte reflexné pásiky. V noci majte pri sebe biele svetlo svietiace dopredu a červené svetlo svietiace dozadu, ktoré je dobre viditeľné. Tieto svetlá si môžete pripevniť na oblečenie.
- Korčuľujte sa iba na námestiach bez dopravného ruchu, na chodníkoch, peších a cyklistických trasách.
- Na bočných uliciach s nízkou hustotou premávky jazdite len v prípade, ak chýbajú chodníky, ako aj chodníky pre peších a cyklistov pozdĺž cesty.
- Dodržiavajte dopravné značenie „zákaz pre vozidlá podobné zariadenia“ a „zákaz pre chodcov“.
- Brzdy a „deformačná zóna“ sú dôležitou súčasťou prevencie nehôd! Uistite sa, že máte nasadené chrániče lakťov a kolien.

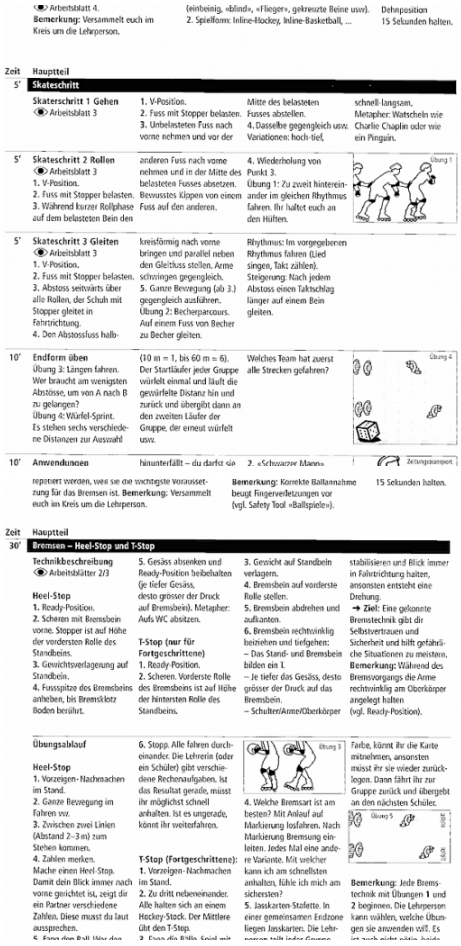


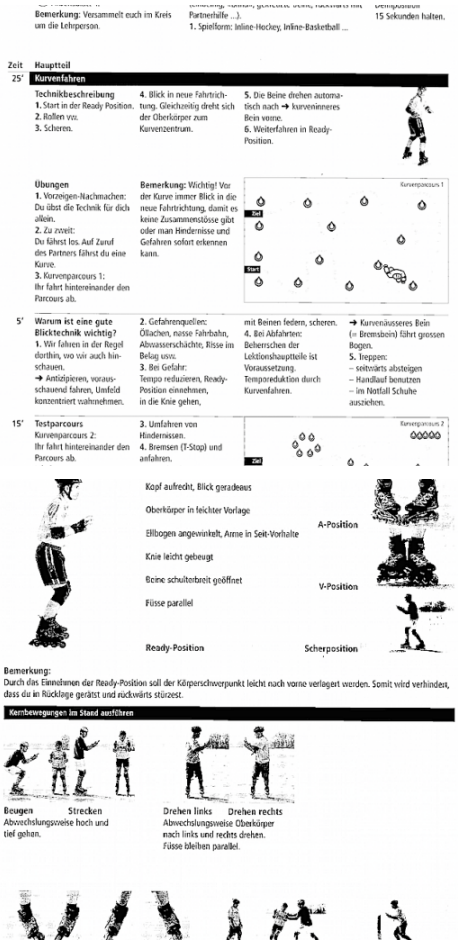
YoungstarsWiki.org

Začiatok článku

Obrázky súvisiace s: základy, jazda, zákruty, pády, brzdenie, technika, séria obrázkov







Zdroj:
Obsah a obrázky: Švajčiarska rada pre prevenciu úrazov, bfu, Bern, **autorské práva:** www.safetytool.ch erz [at] bfu.vh (www.bfu.ch erz[at]bfu[dot]vh)

Nástroj Safety Tool bol vyvinutý v rámci diplomovej práce Retoa a Rainera Langeneggerovcov v odbore telocvik v spolupráci s organizáciou Jugend+Sport

pozri tiež: SISA Švajčiarsko. Viazanie na inline korčule www.inlineinstruktoren.ch

Weitere Informationen

Kategórie
Hry a aktivity

Značky
Inline korčuľovanie
Šport
Telesná výchova
Hra
Hra s pohybom

Počet účastníkov
Údaje nie sú k dispozícii.

Biblia
Táto informácia chýba.

Trvanie
Údaje nie sú k dispozícii.

Materiál
Takmer bez námahy

Stiahnutie súboru
Súbor na stiahnutie k dispozícii

KI Generierter Inhalt
Obsah
Kategórie
Značky
Počet účastníkov
Biblia
Trvanie
Materiál

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/sk/wiki/art/inline-korculovanie