



PLAN KURSU INSTRUKTORA WROTKARSTWA FREESTYLE SLALOM

23.10.2020 r. piątek: 17:00 – 20:30

WYKŁADY:

17:00 - 17:15 – Spotkanie organizacyjne

17:15 - 18:45 - Podstawowe informacje o Freestyle Slalomie i konkurencjach rozgrywanych w ramach zawodów slalomowych (Speed, Battle, Classic)

19:00 - 20:30 – Ogólne zasady nauczania slalomu i przygotowanie do nauki. Korzyści z nauczania slalomu oraz różnice i podobieństwa w nauce dorosłych i dzieci oraz w prowadzeniu zajęć grupowych i indywidualnych. Sposoby na poprawienie płynności, zwinności i szybkości.

24.10.2020 r. Sobota: 9:00 - 18:00

PRAKTYKA:

9:00 - 9:30 - Rozgrzewka bez rolek

9:30 - 10:00 - Rozgrzewka slalomowa w rolkach

10:00 - 12:00 - Jak nauczyć podstaw freestyle slalomu

12:00 - 12:15 - Przerwa

12:15 - 14:15 - Jak łączyć podstawowe triki i nauczyć trików (kolejne triki)

14:15 - 15:00 - Przerwa obiadowa

15:00 - 16:30 - Jak nauczyć trików w przysiadzie (sitting): ćwiczenia bez rolek, ćwiczenia przygotowujące w rolkach, nauka footgun'a (rakiety), ćwiczenia rozciągające przygotowujące do nauki trików zaawansowanych: christie oraz footgun tyłem

16:30 - 18:00 - Nauka trików na dwóch kółkach – pięta-palec, palec-palec, pięta-pięta. System nauki combo'ów (połączenia trików).

25.10.2020 r. Niedziela: 9:00 - 18:00

PRAKTYKA:

9:00 - 9:15 - Rozgrzewka

9:15 - 11:00 - Nauka trików obrotowych oraz skakanych: ćwiczenia przygotowujące bez rolek i w rolkach, nauka trików obrotowych (mexican, italian, x kręcony), przygotowanie do nauki podstawowych kręciołów – pięta-palec i palec-palec.

11:15 - 13:15 - Speed Slalom: ćwiczenia bez rolek (reakcja, refleks, szybkość) i w rolkach (rozbieg – ćwiczenia w parach, koncentracja)

13:15 - 14:00 - Przerwa obiadowa

14:00 - 14:30 - Mini Zawody Speed Slalom

14:30 - 15:30 - Praktyczne podejście do nauki dzieci oraz dorosłych (zabawy, różnorodność, elementy urozmaicające zajęcia).

15:30 - 16:00 - Przerwa

16:00 - 18:00 - Egzamin oraz wręczenie certyfikatów