



## ORGANIZACE | INLINE ŠKOLA | LÉTO NA KOLEČKÁCH

### PROPOZICE

Každoročně organizujeme výuku inline bruslení v průběhu letních prázdnin pro všechny úrovně bruslařů k získání základních či nových dovedností, zvýšení bezpečnosti a osvětě inline bruslení. Bruslíme v inline parku SAREZA. V případě nepříznivého počasí máme útočiště na Trojhalí Karolina. Sraz je alespoň 10 minut před začátkem výuky. O případných změnách Vás budeme informovat prostřednictvím e-mailu nebo SMS zprávy.

### PROGRAM

Lekce jsou uzpůsobeny všem bruslařům (začátečníci, mírně, středně pokročilí I pokročilí). Primárním cílem je seznámení se se základními pravidly a bezpečností jízdy na kolečkových bruslích. Z praktických dovedností se konkrétně jedná o základy jízdy po rovině, základní techniku brzdění a zatáčení, z pokročilejších dovedností budeme pilovat techniku paralelního zatáčení, překládání, další způsoby brzdění a jízdu pozadu. Pro vyspělejší bruslaře máme rovněž připraven workshop slalom. Náplň lekce je plně v režii instruktora, který postupuje dle metodické řady.

### HARMONOGRAM

Sraz v inline parku SAREZA

Přezutí a organizace

Warm up (zahřátí)

Výuka inline bruslení

Ukončení výuky

Dotazy a diskuse

### CENA OBSAHUJE

1x lekce inline bruslení

3 – 4x instruktor

Hry a soutěže