SUBMITTED BY
Irmgard

ON
06.04.2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Ролкови кънки



Карането на ролкови кънки предлага много възможности за това, часовете по физическо възпитание да станат по-атрактивни чрез игри и забавления.

Завоите, пируетите, скоковете, акробатичните трикове и хокеят на ролкови кънки правят ролковите кънки изключително интересно и разнообразно съдържание на уроците. Развиват се и се усъвършенстват координационните умения, а физическата форма може да се подобрява по начин, който не натоварва ставите.

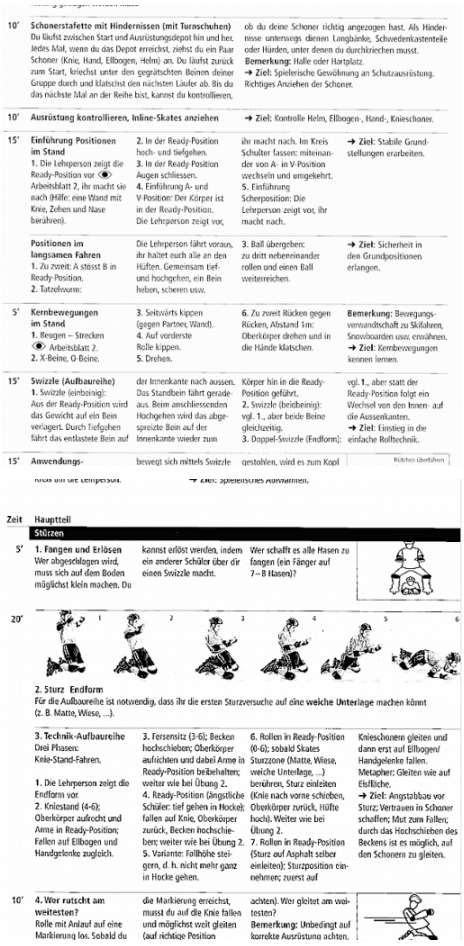
Важно

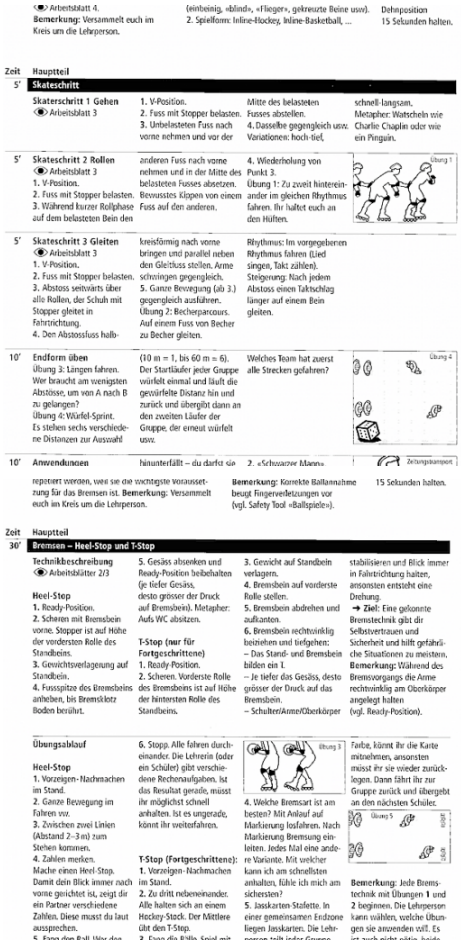
- Поставете светлоотражателни ленти отпред и отзад на ролковите кънки. През нощта носете бяла светлина, насочена напред, и червена светлина, насочена назад, които да се виждат лесно. Те могат да се закрепят към облеклото.
- Карайте само на площади без движение, по тротоари, пешеходни и велосипедни алеи.
- Карайте по странични улици с нисък трафик само ако липсват тротоари, както и пешеходни и велосипедни алеи покрай пътя.
- Спазвайте знака „забрана за превозни средства“ и знака „забрана за пешеходци“.
- Спирачките и „зоната на деформация“ са важна част от превенцията на инциденти! Уверете се, че носите предпазители за лактите и коленете.

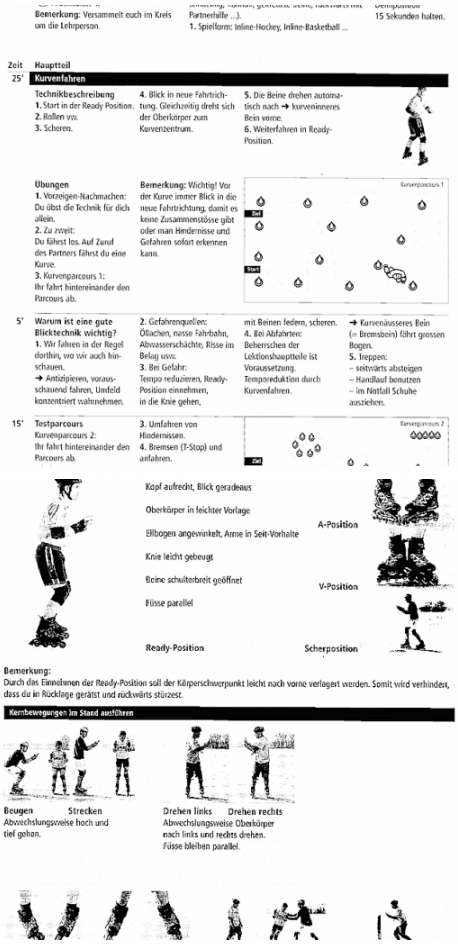


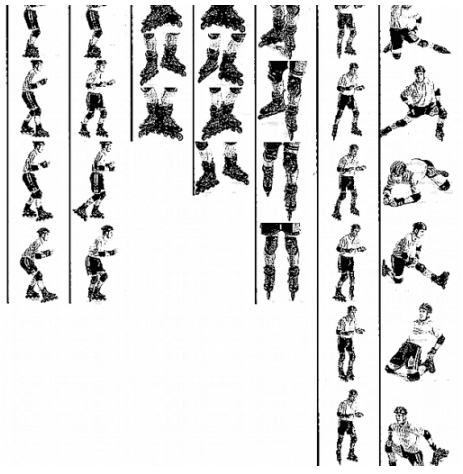
Начало_Статия

Снимки, свързани с: основи, каране, завои, падания, спиране, техника, поредица от снимки









Източник:
Съдържание и изображения: Швейцарски съвет за превенция на злополуките, bfu, Берн,
авторски права: www.safetytool.ch erz [at] bfu.vh (www.bfu.ch erz[at]bfu[dot]vh)

Инструментът за безопасност е разработен като част от дипломната работа на Рето и Райнер Лангенегер за придобиване на диплома за учител по гимнастика в сътрудничество с Jugend+Sport

вижте също: SISA Швейцария. Закрепване при ролкови кънки www.inlineinstruktoren.ch

Weitere Informationen

Категории
Игри и занимания

Етикети
Ролкови кънки
Спорт
Физическо възпитание
Игра
Игра с движение

Брой участници
Няма налични данни.

Библията
Липсва тази информация.

Продължителност
Няма налични данни.

Материал
Почти без усилие

Изтегляне на файлове
Изтегляне на файлове

KI Generierter Inhalt
Съдържание
Категории
Етикети
Брой участници
Библията
Продължителност
Материал

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/bg/wiki/art/rolkovi-knki