



SUBMITTED BY

Irmgard

ON

06.04.2016



Keine Stimmen

Rullslidošana



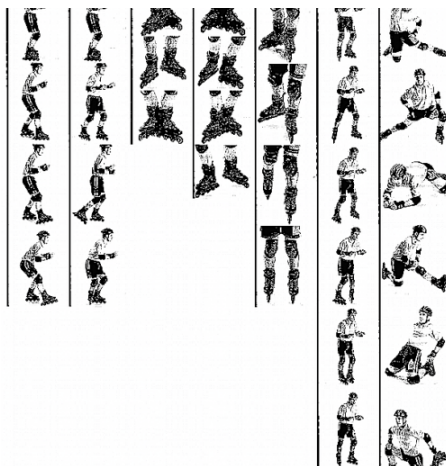
Rullslidošana piedāvā daudz iespēju, kā padarīt sporta nodarbības pievilcīgākas, apvienojot tās ar spēlēm un jautrību.

Līkumu veikšana, piruetes, lēcieni, akrobātiskie triki un rullhokejs padara rullslidošanu par ārkārtīgi interesantu un daudzveidīgu nodarbību saturu. Tiek attīstītas un uzlabotas koordinācijas prasmes, kā arī var uzlabot fizisko sagatavotību, saudzējot locītavas.

Svarīgi

- Uz skrituļslidām aizmugurē un priekšā piestipriniet gaismas atstarojošas lentes. Naktī līdzī jāņem balta gaisma, kas spīd uz priekšu, un sarkana gaisma, kas spīd uz aizmuguri, lai jūs būtu labi redzami. Tās var piestiprināt pie apģērba.
- Slidojiet tikai laukumos bez satiksmes, uz ietvēm, gājēju un velosipēdu celiņiem.
- Brauciet pa mazsatiksmes ielām tikai tad, ja gar ceļu nav ietvju, kā arī gājēju un velosipēdu celiņu.
- Ievērojiet zīmi „aizliegts braukt ar transportlīdzekļiem līdzīgām ierīcēm” un ievērojiet zīmi „aizliegts gājējiem”!
- Bremzes un „deformācijas zona” ir svarīga daļa no negadījumu novēršanas! Pārliecinieties, ka ir uzvilkti elkoņu un ceļu aizsargi.





Avota norāde:

Saturs un attēli: Šveices Negadījumu novēršanas padome, bfu, Berne, **autortiesības:** www.safetytool.ch erz [at] bfu.vh (www.bfu.ch erz[at]bfu[dot]vh)

Drošības rīks tika izstrādāts kā daļa no Reto un Rainera Langeneggeru vingrošanas skolotāju diplomdarba sadarbībā ar organizāciju „Jugend+Sport“

skatīt arī: SISA Šveice. Inline skrituļslidošanas saites www.inlineinstruktoren.ch

Weitere Informationen

Kategorijas

[Spēles un aktivitātes](#)

Tags

[Rullslidošana](#)

[Sports](#)

[Sporta nodarbības](#)

[Spēle](#)

[Kustību spēle](#)

Dalībnieku skaits

[Dati nav pieejami.](#)

Bībele

[Šī informācija nav norādīta.](#)

Ilgums

[Dati nav pieejami.](#)

Materiāls

[Gandrīz bez piepūles](#)

Failu lejupielāde

[Pieejama failu lejupielāde](#)

KI Generierter Inhalt

[Saturs](#)

[Kategorijas](#)

[Tags](#)

[Dalībnieku skaits](#)

[Bībele](#)

[Ilgums](#)

[Materiāls](#)