WYSŁANE PRZEZ
Irmgard

ON
06.04.2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Jazda na rolkach



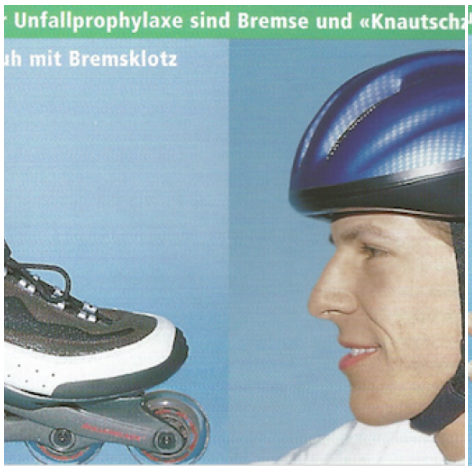
Jazda na rolkach oferuje wiele możliwości uatrakcyjnienia zajęć wychowania fizycznego poprzez zabawę i rozrywkę.

Jazda po zakrętach, piruety, skoki, akrobacje na rolkach oraz hokej na rolkach sprawiają, że jazda na rolkach stanowi niezwykle interesującą i urozmaiconą treść zajęć. Zajęcia te pozwalają rozwijać i doskonalić koordynację ruchową, a także poprawiać kondycję fizyczną w sposób nieobciążający stawów.

Ważne

- Na przedniej i tylnej części rolek należy przykleić paski odblaskowe. W nocy należy mieć przy sobie białe światło skierowane do przodu oraz czerwone światło skierowane do tyłu, które są dobrze widoczne. Można je przymocować do ubrania.
- Należy jeździć wyłącznie na placach wolnych od ruchu kołowego, na chodnikach, ścieżkach dla pieszych i rowerzystów.
- Jeździć po bocznych ulicach o małym natężeniu ruchu tylko wtedy, gdy brakuje chodników oraz ścieżek dla pieszych i rowerzystów wzdłuż drogi.
- Należy przestrzegać znaków „zakaz ruchu urządzeń podobnych do pojazdów” oraz „zakaz ruchu pieszych”.
- Hamulce i „strefa zgniotu” stanowią ważny element zapobiegania wypadkom! Należy zadbać o założenie ochraniaczy na łokcie i kolana.

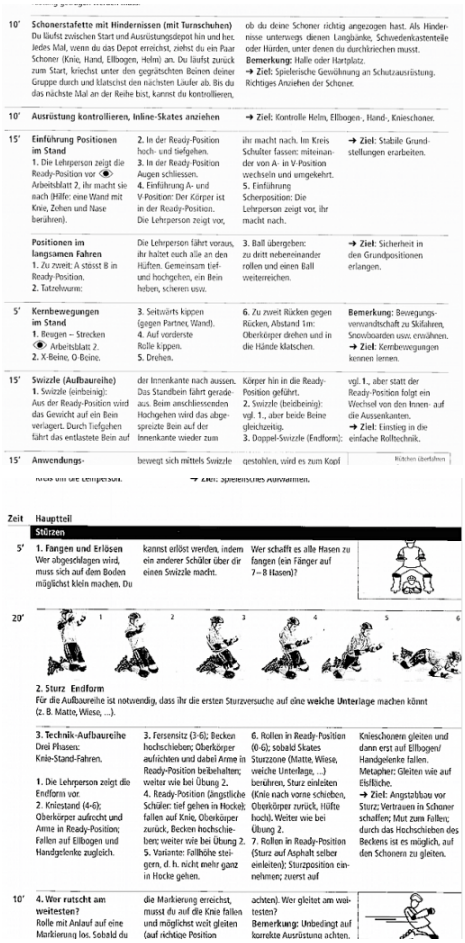
YoungstarsWiki.org

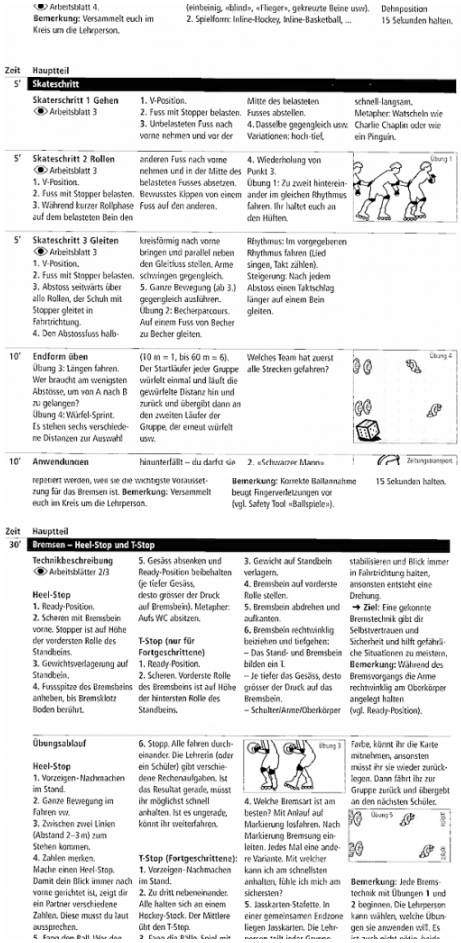


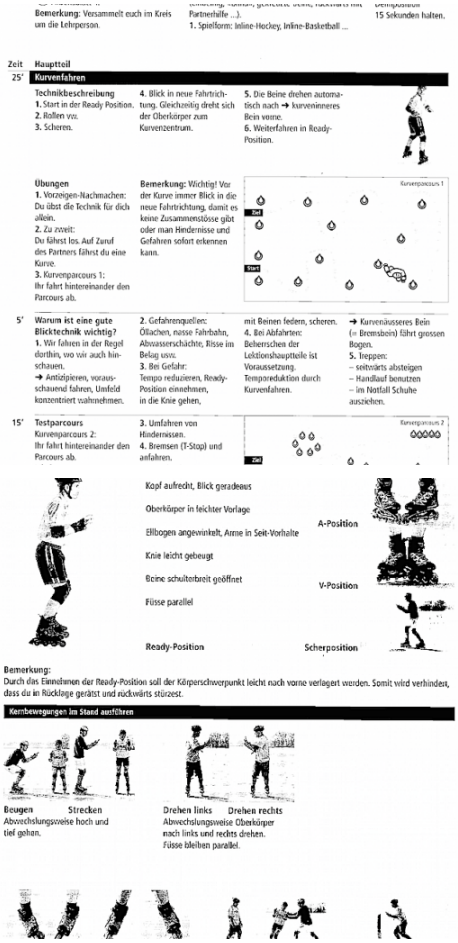


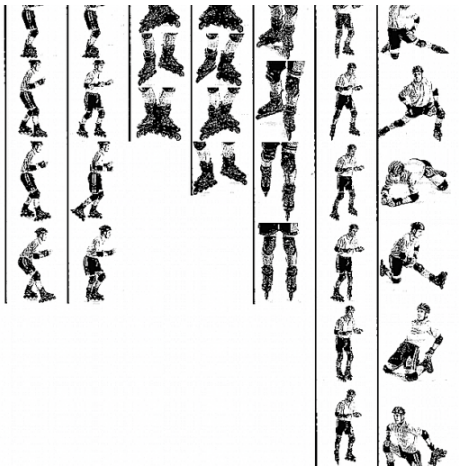
Początek_artykułu

Zdjęcia związane z: podstawami, jazdą, zakrętami, upadkami, hamowaniem, techniką, zdjęcia z serii









Źródło:
Treść i zdjęcia: Szwajcarska Rada ds. Zapobiegania Wypadkom (bfu), Berno. **Prawa autorskie:** www.safetytool.ch erz [at] bfu.vh (www.bfu.ch erz[at]bfu[dot]vh)

Narzędzie „Safety Tool” zostało opracowane w ramach pracy dyplomowej Reto i Rainera Langeneggerów na kierunku nauczycielstwa gimnastyki we współpracy z organizacją Jugend+Sport

zobacz też: SISA Switzerland. Wiązania do rolek www.inlineinstruktoren.ch

Weitere Informationen

Kategorie
Gry i zajęcia

Tagi
Jazda na rolkach
Sport
Wychowanie fizyczne
Gra
Gra ruchowa

Liczba uczestników
Brak dostępnych danych.

Biblia
Brakuje tej informacji.

Czas trwania
Brak dostępnych danych.

Materiał
Prawie bez wysiłku

Pobieranie plików
Plik do pobrania dostępny

KI Generierter Inhalt
Zawartość
Kategorie
Tagi
Liczba uczestników
Biblia
Czas trwania
Materiał

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/pl/wiki/art/jazda-na-rolkach