

# Nauka jazdy na rolkach w pięciu krokach z Bialsko-Bialskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji

## Krok 1 (zajęcia nr 1)

- zasady BHP
- pierwsza pomoc
- osvajanie ze sprzętem
- nauka upadania
- nauka jazdy przodem
- nauka hamowania z jazdy przodem

## Krok 2 (zajęcia nr 2)

- doskonalenie jazdy przodem i hamowania z jazdy przodem
- nauka jazdy tyłem
- hamowanie z jazdy tyłem

## Krok 3 (zajęcia nr 3)

- doskonalenie jazdy przodem i tyłem
- doskonalenie hamowania z jazdy przodem i tyłem
- zwrot z jazdy przodem do jazdy tyłem i odwrotnie

## Krok 4 (zajęcia nr 4)

- doskonalenie poznanych elementów
- nauka przekładanki przodem
- nauka przekładanki tyłem

## Krok 5 (zajęcia nr 5)

- doskonalenie poznanych elementów
- gry i zabawy doskonalące jazdę na rolkach