

TEČAJI TERENSKEGA ROLKANJA

ZAČETNI TEČAJ	NADALJEVALNI TEČAJ	IZPOPOLNJEVALNI TEČAJ
Uvodno predavanje in seznanjanje z opremo, namestitvev opreme (skike, palice, zaščitna oprema), vaje za navajanje na opremo (na travi, nato na asfaltu).	Vaje za izboljšanje ravnotežja in prenosa težišča.	Izboljšanje skike tehnike po ravnini: soročno odiranje, osnovni drsalni korak, dvojni drsalni korak, enojni drsalni korak.
Osnovni drsalni korak.	Izboljšanje tehnike zaustavljanja (enonožno in sonožno zaustavljanje).	Izboljšanje skike tehnik v vzpon: diagonalni drsalni korak, krajši dvojni drsalni korak.
Enonožno zaustavljanje.	Izboljšanje skike tehnik po ravnini: soročno odiranje, osnovni drsalni korak, dvojni drsalni korak, enojni drsalni korak.	Izboljšanje tehnike smuka in spremembe smeri.
Vaje za delo rok.	Vaje za razvoj tehnike v vzpon: diagonalni drsalni korak, krajši dvojni drsalni korak.	Razvoj tehnike po makadamskih poteh.
Vaje za delo nog.	Tehnike smuka in spremembe smer.	Izlet po okoliških poteh (do 1 ure).
Razlika med dvojnimi in enojnimi drsalnimi korakom.	Krajši izlet po okoliških poteh (do 1 ure).	
Sprememba smeri na ravnini.		
TRAJANJE: 4-5ur; 2 x popoldne.	TRAJANJE: 4-5ur; 2 x popoldne.	TRAJANJE: 4-5ur; 2 x popoldne.
ŠT UDELEŽENCEV: min 1, max. 6 oseb, na skupino.	ŠT UDELEŽENCEV: min. 1, max. 6 oseb, na skupino.	ŠT UDELEŽENCEV: min. 1, max. 6 oseb, na skupino.
OPREMA: čelada, športna oblačila, čevlji z tršim podplatom.	OPREMA: čelada, športna oblačila, čevlji s tršim podplatom.	OPREMA: čelada, športna oblačila, čevlji s tršim podplatom.
CENA: 60€ (vodenje, izposoja opreme, video analiza).	CENA: 60€ (vodenje, izposoja opreme, video analiza).	CENA: 60€ (vodenje, izposoja opreme, video analiza).

INDIVIDUALNE URE

1 OSEBA

	ODRASLI	OTROCI (do 14 let), UPOKOJENCI, ŠTUDENTI
1 ura	30 €	25 €
2 uri	45 €	38 €

2 OSEBI

	ODRASLI	OTROCI (do 14 let), UPOKOJENCI, ŠTUDENTI
1 ura	45 €	38 €
2 uri	65 €	55 €

- Če se želite prijaviti na tečaj izpolnite prijavnico, označite vrsto tečaja in izpolnjeno pošljite nazaj na info@kofler-sport.si
- Upokojenci in študentje ter otroci do 14 leta starosti imajo 15% popust na tečaje kot individualne ure (pri individualnih urah so že vključeni v ceno).
- Ob nakupu skike rolk se tečajnikom pri plačilu tečaja prizna 25% popust.