

## **Informace o náplni lekcí, instruktorech a cílech**

### **Hlavní cíl:**

- Náš cíl je naučit děti zábavnou formou bruslařským dovednostem, základům bezpečnosti a důležitosti ochranných pomůcek.
- Chceme dětem nabídnout smysluplné trávení volného času a seznámit je s inline bruslením jako populárním a stále se rozšiřujícím sportem.

### **Instruktoři:**

- Naši instruktoři jsou akreditovaní lektori inline bruslení a držitelé licence „Instruktor inline bruslení“, který je akreditován v rámci vzdělávacích programů MŠMT. Jsou pečlivě vybíráni a prověřováni v průběhu intenzivního instruktorského kurzu.

### **Náplň lekcí:**

- Lekce začínáme nácvičkou nebo opakováním základů (jako jsou pády, vstávání a základní bruslařské postoje). Dále se zaměřujeme na výuku základů jízdy vpřed pomocí různých průpravných cvičení. Dále se na lekcích zaměřujeme na trénink brzdění, nejprve se učíme brzdění brzdou a později přecházíme na další způsoby brzdění, jako je „Téčko“, „Spin-stop“ apod. Další důležitou složkou lekcí je zatáčení, obraty, skoky, podjezdy a obratnostní cvičení.
- Součástí lekcí je i výuka bezpečného chování na stezce či jiném bruslařském prostoru a nošení ochranných pomůcek (především helmy a chráničů kolen, zápěstí a loktů).
- Vše je vedeno a procvičováno formou her. Je pro nás důležité, aby si děti tento sport oblíbily a těšily se na něj.
- Výuka probíhá nejprve na travnatém povrchu, kde je pro děti úvodní nácvička jednodušší. Zvykají si na nový způsob pohybu, nebojí se nácvičce pádů a získávají sebedůvěru.
- Po absolvování kurzu budou děti schopny ovládat brusle, chovat se správně na inline stezce a osvojí si nutnost nošení ochranných pomůcek.

Pokud má Vaše dítě nějaká zdravotní omezení, informujte o nich na začátku hodiny svého instruktora.

Fotografie a videa z lekcí budou uveřejněny na Facebooku a Youtube JSMEINLINE.