

بفش مقالات ویژه

آموزش اسکیت رولینگ و اسکیت برد

امروزه ورزش های مختلفی موجود می باشند که افراد می توانند از همان دوران کودکی بچه های خردسال خود را با آن ورزش ها آشنا نمایند. یک ورزش عالی



و فوق العاده برای کودکان اسکیت رولینگ یا اسکیت برد میباشد.

ورزش اسکیت ورزشی بسیار پرتحرک است و به دلیل تحرک زیادی که دارد از اضافه وزن جلوگیری میکند.

یکی دیگر از مزایای ورزش اسکیت این می باشد که کودکان با انجام این ورزش می توانند تعادل خود را حفظ نمایند و حتی یک ورزش عالی برای ذهن است چون به تمرکز بالایی نیاز دارد.

والدین باید برای کودکان خود اسکیت های مطمینی را خریداری کنند و در همان ابتدای کودکی، تجهیزاتی که برای حفاظت و آسیب نرسیدن به اندامشان میباشد خریداری نموده و در حین ورزش اسکیت برایشان ببندند.

من استفاده از این مجموعه بسیار طرفدار را به شما دوست خوبم توصیه میکنم به جای صرف هزینه های گزاف کلاسهای آموزشی، از این مربی خصوصی استفاده کنید.

**** ضمنا علاوه بر آموزش های فوق ما آموزش اسکیت روی یخ را هم برای شما آماده کرده ایم که در این مجموعه به صورت کاملا رایگان تقدیم حضورتان می کنیم ****

در ادامه توضیح مختصری از قسمت های مختلف این مجموعه ی بسیار کاربردی آمده است.

انتخاب مناسب تجهیزات ورزشی و رعایت اصول ایمنی

تجهیزات ایمنی خوب ، وسایلی است که علاوه بر استحکام به اندام کودکان صدمه نزنند از جمله در انتخاب مچ بند، زانو بند، آرنج بند و ... دقت کنید که به اندازه کافی از بدن کودک محافظت کند . اطمینان حاصل کنید که ساق کفش به اندازه کافی بلند بوده و از مچ پا کودک شما محافظت می کند...



اندازه اسکیت، درست به اندازه پا باشد و بزرگتر یا کوچکتر نباشد. اگر بزرگتر باشد پای اسکیت سوار سر میخورد و باعث پیچ خوردن مچ پا می شود و اگر

اسکیت تنگ باشد در انجام حرکات دچار مشکل خواهد شد...

به کودک خود اجازه دهید به کفش اسکیت خود عادت کند و پای خود را با آن وفق دهد. این کار باعث میشود که کودک در مراحل بعدی اسکیت سواری احساس راحتی داشته باشد.



باید از کلاه محکم استفاده کنید به طوری که کلاه کاملاً مناسب و اندازه سر اسکیت سوار باشد.



همواره زانو بند، آرنج بند و مچ بند فرزندان را بپوشانید و چرخ های اسکیت آنها را بررسی کنید...



آموزش گام به گام اسکیت

در این قسمت به فرزند دل‌بند شما می‌آموزیم که چطور بایستد، تعادل خود را حفظ کند و به صورت حرفه‌ای این ورزش پرانرژی و جذاب را دنبال کرده و از اسکیت سواری لذت ببرد.



حفظ تعادل و شروع حرکت

اسکیت سوار را روی زمینی مانند زمین چمن کاری شده قرار می‌دهیم و کف پاهای

اسکیت سوار را به صورت ۷ نگه میداریم و به او میگوییم که به همین شکل قدم بردارد و این کار را با محکمی و ریتم خاصی انجام دهد. در ضمن شکل راه رفتن اسکیت سوار باید به همان صورت عدد ۷ باشد.

پس از تسلط بر روی چمن اسکیت سوار را به پیست اسکیت آورده و همین حرکات را بر روی پیست ادامه می دهیم. و هنگامی که به این حرکت مسلط شد، اسکیت سوار را به سمت خط هدایت کرده و از او می خواهیم ...



زمین خوردن

زمانیکه اسکیت سوار شروع به حرکت میکند احتمال زمین خوردن برای او وجود دارد. توجه کنید که زمین خوردن با اسکیت برای همه افراد حتی مریبان هست. در این مجموعه ی آموزشی به شما یاد می دهیم که در هنگام زمین خوردن چه عکس العملی داشته باشید و چگونه بلند شده و تعادل خود را حفظ کنید.



توقف کردن

در هنگام توقف یا ترمز، اسکیت سوار باید زانوهای خود را کمی خم کند و بر کناره پای خود به سمت پایین و عقب فشار وارد کند. و پای خود را به شکل عدد هشت نگه دارد...

این تکنیک به تمرین زیاد نیاز دارد تا اسکیت سوار بتواند بدون کمک گرفتن از ترمز اسکیت توقف کند.



ترمز گرفتن

پس از سرعت گرفتن پاها را در حالت موازی یا همان عدد ۱۱ قرار داده، کمر را به سمت جلو خم کنید پای راست را به اندازه نصف اسکیت به جلو برده، دو دست خود را روی دو پای خود قرار دهید. حال پنجه پای راست را بالا آورده و لقمه ترمز اسکیت را محکم به زمین بکشید تا متوقف شوید.



تکنیک کراس اور

برای فراگیری این تکنیک کناره دیوار پیست یا لبه پیست می ایستیم. دو پای خود را موازی هم مانند عدد ۱۱ قرار می دهیم و



حرکت رو به عقب

در این فیلم آموزشی به اسکیت سوار یاد می دهیم که چگونه حرکت رو به عقب داشته باشد مثلا اینکه رو به دیوار بایستد پاها را به شکل عدد هشت در آورده و همانگونه که دیوار را گرفته پاها را به سمت عقب هل داده و ...



دوست خوبم: این مجموعه آموزشی و بسیار کاربردی رو (با بیش از ۸ فیلم آموزشی) مخصوص فرزند دلبنده شما آماده کرده ایم تا با کمک شما بتواند بدون نیاز به هیچ مربی و هزینه ای، کلیه مراحل ورزش اسکیت را از سطح مبتدی تا اجرای بهترین تکنیک های نمایشی و پیشرفته را فرا بگیرد.

گروهی از جوانان فهیم و خلاق، با بهره گیری از اندیشه های نو و صرف هزینه های زیاد حاصل تلاش و زحمات شبانه روزی خود را در این مجموعه گردآوری نموده اند و امید دارند تا شما دوست خوبم با تهیه نسخه اصلی این اثر، همواره در تولید محتوای کودکانه مشوق آنان باشید. بنابراین امیدواریم از این فایل آموزشی استفاده کنید و چنانچه بعد از دانلود فایل از کیفیت اون راضی نبودید به

آدرس goolhayeasemani@gmail.com ایمیل بزنید تا در صورت عدم رضایت شما وجه پرداختی را به حساب شما بازگردانیم.