



тормоз - приспособление из пластмассы с резиновой накладкой, размещающееся обычно на правом ролике. Приняв правильную стойку, вытягиваем вперед руки, выдвигаем конек с тормозом немного вперед и плавно поднимаем на себя носок этого же конька. Этот вид

торможений не самый эффективный, но хорошо подходит для небольших скоростей. Главное - всегда помнить, что на роликах практически невозможно остановиться мгновенно и торможение всегда надо начинать заранее.

* **торможение "плугом"** - представьте, что Вы делаете большой "фонарик" и завершаете его с силой, сводя ноги перед собой. Главное - не забыть согнуть колени и носки коньков чуть повернуть внутрь.

* **торможение Т-стопом** - чтобы затормозить этим способом, надо согнуть колени, слегка наклониться вперед, перенести вес тела на удобную Вам ногу, а вторую развернуть перпендикулярно движению и, слегка на нее нажимая, замедлить движение и остановиться. Главное не пытаться наступить с силой на развернутую ногу - падение будет неизбежным. Для уверенного применения этого способа необходимо уметь уверенно катиться на одной ноге.

Осталось упомянуть о том, что роликовые коньки предназначены для катания в сухую погоду по твердому покрытию. Поэтому катание по лужам, мокрому или влажному асфальту и песку крайне нежелательно. К сожалению, дети обожают залезать в лужи, а потом смотреть какие следы оставляют колеса на асфальте. Это не только портит ролики, но также является небезопасной шалостью. У мокрых колес сцепление с поверхностью гораздо хуже, чем у сухих, и возможность упасть стремительно возрастает.



муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 273»

АЗБУКА РОЛЛЕР СПОРТА

от А до Я:

С чего начать?



Терпение и труд все перетрут!



Если Вы все же решили заниматься с ребенком самостоятельно, прежде всего, Вам придется запастись терпением. Не каждый маленький роллер, едва встав на коньки, сможет сразу бодро покатить вперед.

Чтобы процесс обучения был

плодотворным и доставлял удовольствие не только ребенку, но и Вам, стоит обратить внимание на несколько основополагающих моментов.

Во-первых, для того чтобы учение не превратилось в мучение, процесс должен быть увлекательным и, желательным, происходить в игровой форме. Т.е. не стоит упрямо навязывать исполнение тех или иных упражнений, взамен те же упражнения можно преподнести как забавные игры в салки-догонялки - приседалки. Это будет весело и увлекательно. **Во-вторых**, следует свято помнить о том, что переходить к более сложным упражнениям можно лишь после того, как будут хорошо освоены самые простые.

Прежде всего, следует начать с освоения **правильной стойки**. В любом "самоучителе" по катанию на роликах Вы найдете ее изображения. Тем не менее, подавляющее большинство начинающих самоучек, видимо, пролистывает, скучные первые страницы и игнорирует те несколько базовых требований, которые предъявляются к стойке. Это приводит к катастрофическому снижению устойчивости и эффективности отталкивания. И, что немаловажно, эстетичности. Попросту говоря, на приличном расстоянии такого умельца запросто можно перепутать с коровой, попавшей на лед. Итак,

правильная стойка - залог быстрого прогресса и грамотной техники катания.

Надеваем ролики. Выходим на газон. Ставим пятки вместе, носки - врозь. Сгибаем колени. Слегка наклоняемся вперед - не одними плечами, а всем корпусом. Вот она правильная стойка.

Почувствуйте, запомните, и изо всех сил старайтесь сохранять ее при катании. Для закрепления навыка полезно здесь же, на газоне, походить в таком забавном положении. Затем перебраться на асфальт и походить там - прямо, назад и вбок - стараясь, чтобы колеса не катились. Чем сильнее наклон корпуса, тем сильнее должны сгибаться колени. От наклона тела напрямую зависит скорость роллера.

Не верите? Посмотрите на профессионалов-



конькобежцев.

Если ребенок совсем неуверенно стоит на роликах - покатайте его, взяв за руки. Следите, чтобы ноги стояли параллельно друг другу и не выезжали из-под тела. Когда ребенок начнет передвигаться сам, его ноги не должны заваливаться внутрь.

В процессе обучения очень полезно использовать разноцветные пластиковые стаканы, которые можно расставить в одну линию и объезжать их такими упражнениями:

* **"фонариками"** - представьте, что Вам нужно объехать лежащую на дороге автомобильную покрышку: начинаем движение вперед из положения "пятки - вместе, носки - врозь", коньки равномерно расходятся, объезжая покрышку с обеих сторон и затем снова сходятся мысами. Но не сводите их до конца. Ведь Вам предстоит объехать еще одну покрышку! Стаканчики в данном случае могут служить центром круга, который Вам надо "нарисовать" на асфальте, или его границами. Помните, что при выполнении этого упражнения

надо сильно сгибать колени.

* **"змейкой"** - ставим ролики параллельно, сильно сгибаем колени и, отталкиваясь пятками, начинаем "вилять" из стороны в сторону, продолжая держать ноги рядом. Также можно выполнять как лицом, так и спиной вперед. При движении назад надо делать сильный упор в мыски коньков.

* **"восьмеркой"** - это упражнение очень похоже на "фонарики", только ноги надо скрещивать. Эти забавные упражнения быстро помогут ребенку освоить азы катания на роликах.

Безусловно, во время обучения, да и после тоже, ребенок будет падать. Постарайтесь научить его падать правильно: вперед, сначала на наколенники, затем на локотники и защиту на кисти рук, стараясь при этом проскользнуть на защите вперед, чтобы погасить силу удара об асфальт. Учите ребенка ни в коем случае не падать назад, а выворачиваться так, чтобы упасть передом. Тогда защита примет на себя удар вместо позвоночника и затылка. В крайнем случае, можно упасть на бок. Никогда нельзя выставлять назад прямые руки - почти всегда это приводит к неприятным ушибам и травмам. Падения нужно потренировать отдельно, на том же многострадальном газоне.

Мама, я - не тормоз!

Когда ребенок научится более или менее сносно передвигаться вперед, поворачивать и, даже, падать, останется освоить одно из самых важных и, пожалуй, сложных упражнений - торможение. Известно огромное количество способов эффективной остановки на роликах. Но для начинающих подойдут только три из них:

* **торможение штатным тормозом**. Штатный

