

Программа курса:

- 1 и 2 занятие:
  - - техника безопасности
  - - советы по индивидуальному подбору роликов
  - - правильная стойка роллера
  - - безопасные виды падений
  - - простые способы движения лицом вперед
- 3 и 4 занятие:
  - - изучение различных техник движения вперед
  - - безопасные способы торможения
  - - изучение простых способов поворота вправо/влево
- 5 и 6 занятие:
  - - простые способов движения по кругу
  - - экстремальные способы торможения
- 7 и 8 занятие:
  - - изучение простых способов движения спиной вперед
  - - катание на одной ноге
- 9 и 10 занятие:
  - - изучение различных способов поворотов спиной вперед
  - - изучение различных способов торможения спиной вперед
- 11 и 12 занятие:
  - - изучение способов разворота в движении
  - - изучение экстремальных способов торможения спиной вперед
  - - изучение балансовых элементов (движение на двух колесах)