

Sõiduoskuse seminar rull-iluuisutamises

Eesmärk	Sõiduoskuse arendamine rull-iluuisutamises.
Toimumisaeg	22.09-23.09.2018
Sihtrühm	Eesti rull-iluuisutajad – kõik klubid, kõik vanused (sõidukogemus vähemalt 1,5 aastat)
Hind	70€ (tasumine sularahas seminari alguses)
Koht	22.09.2018 - Jüri spordihoone (aadress: Laste 3, Jüri) 23.09.2018 - Kehra spordihoone (aadress: Spordi 2b, Kehra)
Min osalejate arv	40
Koolitaja	Cinzia Bernardi Sportlaskarjäär nii üksiksõidus kui paaristantsus: <ul style="list-style-type: none">• Euroopa meister 1978/1979• Maailmameistrivõistlustel kolmas koht 1978/1979 Treeneri karjääri parimad saavutused: <ul style="list-style-type: none">• Maailmamängud: 3 kuldmedalit• Maailmameistrivõistlused: 6 kuld-, 8 hõbe- ja 4 pronksmedalit• Juuniorite maailmameistrivõistlused: 1 kuldmedal• Itaalia meistrivõistlused: 21 medalit
Seminari info	Keskendumispunktid: <ul style="list-style-type: none">• Korrektned kehahoiak, -kontroll ja -kalle ning raskuskese• Sammude ja pöörete korrektne tehnika• Hoo säilimine enne ja peale samme ning pööreid• Selgete ja sügavate kantide sooritus• Sammude sooritamise nii päri- kui vastupäeva Treeningud toimuvad kahes tasemegrupis. Rull-iluuisutajad jaotatakse gruppidesse organiseerija poolt vastavalt vanusele ja sõidukogemusele. NB! Selga rulluisuseelik- või kleit.
Ajakava	9:00-10:00 – Grupp 1 rull-iluuisutamine 10:00-11:00 – Grupp 2 rull-iluuisutamine 11:00-12:00 – Grupp 1 rull-iluuisutamine 12:00-13:30 – Grupp 2 rull-iluuisutamine 12:15 – Grupp 1 lõunasöök 13:45 – Grupp 2 lõunasöök 14:30-15:30 – Grupp 1 rull-iluuisutamine 15:30-16:30 – Grupp 2 rull-iluuisutamine 16:30-17:30 – Grupp 1 rull-iluuisutamine 17:30-19:00 – Grupp 2 rull-iluuisutamine
Registreerimine	Registreerimise tähtaeg 02.09.2018 Seminarile registreerimiseks saata e-mail aadressile info@klubifox.com ja lisada osaleja vanus ja sõidukogemus (aastates).
Jätkuseminar	16-17.02.2019 toimub sõiduoskuse jätkuseminar.
Korraldaja	Foxartistic, Info@klubifox.com , +372 566 279 83