

ВСЁ О РОЛИКОВОМ СПОРТЕ



АНДРЕЙ КЛИМЕНКО

6+

Андрей Алексеевич Клименко

Всё о роликовом спорте

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43126475

SelfPub; 2019

Аннотация

На роликах можно научиться кататься в любом возрасте и с любой комплекцией. Данная книга поможет любому преуспеть в этом деле. Дорогие родители, приучайте детей к одному из самых популярных и интересных видов спорта правильно! Дизайн обложки: Владимир Слипец.

Содержание

Приветствие!	5
Для кого эта книга и зачем она нужна?	7
Глава 1. 9 Причин начать заниматься роллер-спортом.	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

При создании обложки была использована бесплатная фотография с фотостока приложения <https://www.canva.com> по лицензии ССО. Автор обложки: Владимир Слипец

Приветствие!

Привет. Меня зовут Андрей. Давай познакомимся, чтобы ты понимал немного меня, а мне в свою очередь будет немного проще выражать свои мысли тебе.

Я тот фанат о которых много говорят, но мало встречаются. Я спортсмен, который опробовал многие виды спорта, в некоторых добился результата, некоторым я занимаюсь по сей день. Так же я учитель физкультуры.

С 5 лет занимаюсь спортом. Первая награда была в детском саду, метания шарика. Среди школьников занял третье место. Первый вид спорта был футбол. Бросил по банальной причине. Я хотел индивидуальные направления. Не командные, быть одному, самому решать свою судьбу. Это была классическая борьба. Потом Вольная, почему перешёл? Само слово сказало само за себя, больше возможностей. Потом перепробовал много видов спорта. Разные, от лыжного до карате и бокса. Но остался верен борьбе.

Уже в не детском возрасте я начал изучать роликовый спорт. Сначала как помощь в реабилитации. Потом захотел изучить сам вид спорта, а именно стать на ролики. Не важно сколько вам лет. Важно желание, правильный подход, компетентность тренера. В этой книге я делюсь своими мыслями и тем, что уже успел посмотреть. Надеюсь, это будет вам полезно. Не критикуйте очень сильно, я старался показать с

точки зрения спортсмена.



Для кого эта книга и зачем она нужна?

Почему я решил затронуть тему роликовых коньков?

Ну наверное этому по способствовало то, что я начал ими заниматься сам, плюс открыл свою школу по этому виду.

А если больше, то узнал этот вид изнутри, насколько он многогранен, не знаком многим.

Увидел результативность у маленьких детей.

В последнее время, каждый родитель старается как можно раньше привить малышу любовь к какой-то активности, к спорту. Ролики – тот вид активности, который впоследствии может стать спортом для ребёнка. Безусловно, чем раньше начать заниматься, тем лучше будут результаты.

Как инструктор по обучению катанию на роликах, скажу, что на роликах можно научиться кататься в любом возрасте и с любой комплекцией.

Сегодня роликовые коньки – чрезвычайно популярное и модное увлечение, однако, мало кто знает, что это занятие приносит не только удовольствие и положительные эмоции, но и пользу для здоровья. Катание на роликах подходит как для взрослых, так и для детей. Оно помогает повысить общий тонус мышц, улучшить осанку, а также развивает координацию движений и скорость реакции.

Погружаемся в мир Роликового Спорта
Надеюсь, информация будет вам полезна.



Глава 1. 9 Причин начать заниматься роллер-спортом.

Вы вероятно даже не задумывались о том, насколько может быть интересно и полезно для здоровья катание на роликах. Давайте рассмотрим несколько причин начать тренировки:

1) Разнообразие направлений не даст Вам заскучать!

Фристайл – слалом, прыжки в высоту, слайды (экстремальные торможения), скоростной слалом, скоростное катание – это основная часть того, что ждет Вас за загадочным названием «Роллер – спорт». Вы можете попробовать все эти направления и найти самое интересное, подходящее для себя.

2) Физически крепче становится тело.

Уже через неделю после начала тренировок Вы начнете замечать улучшение своего общего физического состояния: Ваши мышцы придут в тонус, кроме того появятся и те, о существовании которых не подозревали раньше, улучшится чувство равновесия/баланса. Помимо этого, Вы станете значительно выносливее, что тоже не маловажно.

3) Ловкость на уровне кошки.

Чувствуете себя некомфортно, и Вам кажется, что Вы неловки?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.