

Spis treści

Wstęp	9
Dla kogo? Zalety i korzyści z jazdy na łyżwach, rolkach i wrotkach	12
Krótką historią łyżwiarstwa, rolkarstwa i wrotkarstwa	15
Przewodnik po doborze sprzętu i jego konserwacji	18
Łyżwy	19
Rolki	25
Wrotki	30
Ochroniacze i strój do jazdy	34
Podstawy jazdy na łyżwach, rolkach i wrotkach	35
Budowa łyżew, rolek i wrotek i podstawowe pojęcia	35
Prawidłowa postawa	46
Odbicia przodem	51
Odbicia tyłem	59
Rozpędzanie się poprzez dociskanie krawędzi	61
Beczki	62
Wężyki	65
Balans ciężarem ciała	71
Wypadki boczne	71
Wypadek plus bocian	74
Jazda na jednej nodze	75
Bociany	75
Ćwiczenia na równowagę	77
Skręcanie	79
Zmiana kierunku jazdy z przodu do tyłu i odwrotnie	84
Z dwóch nóg na dwie	84
Z jednej nogi na jedną	87

Jazda po kole przodem i tyłem	94
Odbicia przodem	95
Odbicia tyłem	97
Półbeczka przodem	98
Półbeczka tyłem	99
Przekładanki	103
Przekładanka przodem	105
Przekładanka tyłem	109
Ćwiczenia ułatwiające naukę przekładanki	112
Hamowanie	115
Hamowanie pługiem	115
Hamowanie T-stopem	117
Hamowanie przez zakręcanie	120
Hamownie bokiem na dwóch nogach	122
Hamowanie bokiem na jednej nodze	123
Hamowanie tyłem przez wejście na ząbki	124
Upadanie	128
Ćwiczenia równowagi na rolkach	134
Rolki i wrotki jako środek transportu – jazda po mieście	137
Dobieramy sprzęt	138
Przepisy ruchu drogowego	140
Aspekty techniczne	141
Jak się ubrać?	145
Prawidłowa struktura treningu	146
Samodzielnie czy z trenerem?	151
Co dalej? Czyli jakie poddyscypliny można wybrać po opanowaniu podstaw jazdy	166
łyżwiarstwo	166
Rolkarstwo	172
Wrotkarstwo	182
Gry i zabawy grupowe	186
Nightskating – grupowe przejazdy ulicami miasta w Polsce i na świecie	191
Dzieci w świecie łyżew, rolek i wrotek	193

Niemowlę na pokładzie – czyli jak połączyć pasję do jazdy z nowym członkiem rodziny _ _ _ _ _	193
Od kiedy pierwsze kroki? _ _ _ _ _	197
Jaki sprzęt dla dzieci? _ _ _ _ _	198
Co wybrać – łyżwy figurowe czy hokejowe?	
Rolki czy wrotki? _ _ _ _ _	199
Kilka ważnych aspektów w nauce jazdy u dzieci _ _ _ _ _	200
Gadżety przydatne podczas nauki jazdy _ _ _ _ _	208
Organizacje opiekujące się sportami łyżwiarskimi, rolkarskimi i wrotkarskimi _ _ _ _ _	222
Podziękowania _ _ _ _ _	224