

باشگاه اسکیت شتاب

(اولین مجموعه زنجیره ای اسکیت در ایران)

« جدول حرکات آموزشی اسکیت روی خط (ریلی) دوره پایه »

(گروه سنی الف) ترم : ۱

سال تولد : " ۱۳۸۵ و کوچکتر " : (۱۳۹۰ و ۱۳۸۹ و ۱۳۸۸ و ۱۳۸۷ و ۱۳۸۶ و ۱۳۸۵)

ردیف	آیتم های آموزشی
۱	نحوه پوشیدن صحیح اسکیت و لوازم جانبی
۲	حالت آمادگی اسکیت پایه
۳	شیوه نیفتادن
۴	نحوه صحیح زمین خوردن و برخاستن
۵	سر خوردن
۶	موازی (جلو)
۷	صندلی
۸	ترمز
۹	پرش کوتاه
۱۰	هفت و هشت (جلو) (صاف)
۱۱	هفت و هشت (جلو) (گرد)
۱۲	دور زدن دور دایره (پای راست)
۱۳	بازی با موانع

باشگاه اسکیت شتاب

(اولین مجموعه زنجیره ای اسکیت در ایران)



« جدول حرکات آموزشی اسکیت روی خط (ریلی) دوره پایه »

(گروه سنی الف) ترم : ۲

سال تولد : " ۱۳۸۵ و کوچکتر " : (۱۳۹۰ و ۱۳۸۹ و ۱۳۸۸ و ۱۳۸۷ و ۱۳۸۶ و ۱۳۸۵)

ردیف	آیتم های آموزشی
۱	تعادلی (پای راست)
۲	کراس اور (موافق)
۳	موازی (عقب)
۴	ترمز تی (عقب)
۵	موازی (عقب) + ترمز تی (عقب)
۶	هفت و هشت (عقب) (صاف)
۷	هفت و هشت (عقب) (گرد)
۸	تبدیل با پرش (جلو به عقب)
۹	سر خوردن + تبدیل با پرش (جلو به عقب) + موازی (عقب) (صاف) + ترمز تی (عقب)
۱۰	سر خوردن + تبدیل با پرش (جلو به عقب) + هفت و هشت (عقب) (صاف) + ترمز تی (عقب)
۱۱	سر خوردن + کراس اور (موافق) + تبدیل با پرش (جلو به عقب) + هفت و هشت (عقب) (گرد) + ترمز تی (عقب)

باشگاه اسکیت شتاب

(اولین مجموعه زنجیره ای اسکیت در ایران)

« جدول حرکات آموزشی اسکیت روی خط (ریلی) دوره پایه »

(گروه سنی الف) ترم : ۳

سال تولد : " ۱۳۸۵ و کوچکتر " : (۱۳۹۰ و ۱۳۸۹ و ۱۳۸۸ و ۱۳۸۷ و ۱۳۸۶ و ۱۳۸۵)

ردیف	آیتم های آموزشی
۱	تعادلی (پای چپ)
۲	دور زدن دور دایره (پای چپ)
۳	کراس اور (مخالف)
۴	تبدیل با پرش (عقب به جلو)
۵	سر خوردن + تبدیل با پرش (جلو به عقب) + موازی (عقب) + تبدیل با پرش (عقب به جلو)
۶	سر خوردن + تبدیل با پرش (جلو به عقب) + هفت و هشت (عقب) (صاف) + تبدیل با پرش (عقب به جلو)
۷	سر خوردن + کراس اور (موافق) + تبدیل (جلو به عقب) + هفت و هشت (عقب) (گرد) + تبدیل با پرش (عقب به جلو)
۸	کراس بک (موافق)
۹	سر خوردن + کراس اور (موافق) + تبدیل با پرش (جلو به عقب) + کراس بک (موافق) + ترمز تی (عقب)
۱۰	سر خوردن + کراس اور (موافق) + تبدیل با پرش (جلو به عقب) + کراس بک (موافق) + تبدیل با پرش (عقب به جلو)
۱۱	دویدن
۱۲	مارپیچ (دو پا)
۱۳	تلفیق حرکات مهم سه ترم پایه بصورت یک برنامه

باشگاه اسکیت شتاب

(اولین مجموعه زنجیره ای اسکیت در ایران)

« جدول حرکات آموزشی اسکیت روی خط (ریلی) دوره پیشرفته ۱ »

(گروه سنی الف) ترم : ۱

سال تولد : " ۱۳۸۵ و کوچکتر " : (۱۳۹۰ و ۱۳۸۹ و ۱۳۸۸ و ۱۳۸۷ و ۱۳۸۶ و ۱۳۸۵)

ردیف	آیتم های آموزشی
۱	ایت (کراس اور)
۲	سیت باز (صاف) (جلو) (پای راست)
۳	سیت بسته (صاف) (جلو) (پای راست)
۴	فرشته (جلو) (پای راست)
۵	کراس بک (مخالف)

باشگاه اسکیت شتاب

(اولین مجموعه زنجیره ای اسکیت در ایران)

« جدول حرکات آموزشی اسکیت روی خط (ریلی) دوره پیشرفته ۱ »

(گروه سنی الف) ترم : ۲

سال تولد : " ۱۳۸۵ و کوچکتر " : (۱۳۹۰ و ۱۳۸۹ و ۱۳۸۸ و ۱۳۸۷ و ۱۳۸۶ و ۱۳۸۵)

ردیف	آیتم های آموزشی
۱	ایت (کراس بک)
۲	تبدیل چارلی (جلو به عقب)
۳	سرخوردن + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + موازی (عقب) + ترمز تی (عقب)
۴	سرخوردن + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + موازی (عقب) + تبدیل با پرش (عقب به جلو)
۵	سرخوردن + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + هفت و هشت (عقب) (صاف) + ترمز تی (عقب)
۶	سرخوردن + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + هفت و هشت (عقب) (صاف) + تبدیل با پرش (عقب به جلو)
۷	سرخوردن + کراس اور (موافق) + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + هفت و هشت (عقب) (گرد) + ترمز تی (عقب)
۸	سرخوردن + کراس اور (موافق) + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + هفت و هشت (عقب) (گرد) + تبدیل با پرش (عقب به جلو)
۹	سرخوردن + کراس اور (موافق) + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + کراس بک (موافق) + ترمز تی (عقب)
۱۰	سرخوردن + کراس اور (موافق) + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + کراس بک (موافق) + تبدیل با پرش (عقب به جلو)
۱۱	ترمز تی (جلو)

باشگاه اسکیت شتاب

(اولین مجموعه زنجیره ای اسکیت در ایران)

« جدول حرکات آموزشی اسکیت روی خط (ریلی) دوره پیشرفته ۱ »

(گروه سنی الف) ترم : ۳

سال تولد : " ۱۳۸۵ و کوچکتر " : (۱۳۹۰ و ۱۳۸۹ و ۱۳۸۸ و ۱۳۸۷ و ۱۳۸۶ و ۱۳۸۵)

ردیف	آیتم های آموزشی
۱	سیت باز (صاف) (جلو) (پای چپ)
۲	سیت بسته (صاف) (جلو) (پای چپ)
۳	فرشته (جلو) (پای چپ)
۴	تبدیل چارلی (عقب به جلو)
۵	سر خوردن + موازی (جلو) + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + موازی (عقب) + تبدیل چارلی (عقب به جلو)
۶	سر خوردن + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + هفت و هشت (عقب) (صاف) + تبدیل چارلی (عقب به جلو)
۷	سر خوردن + کراس اور (موافق) + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + هفت و هشت (عقب) (گرد) + تبدیل چارلی (عقب به جلو)
۸	سر خوردن + کراس اور (موافق) + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + کراس بک (موافق) + تبدیل چارلی (عقب به جلو)
۹	تلفیق حرکات مهم سه ترم بصورت یک برنامه

باشگاه اسکیت شتاب

(اولین مجموعه زنجیره ای اسکیت در ایران)

« جدول حرکات آموزشی اسکیت روی خط (ریلی) دوره پیشرفته ۲ »

(گروه سنی الف) ترم : ۱

سال تولد : " ۱۳۸۵ و کوچکتر " : (۱۳۹۰ و ۱۳۸۹ و ۱۳۸۸ و ۱۳۸۷ و ۱۳۸۶ و ۱۳۸۵)

ردیف	آیتم های آموزشی
۱	سیت باز (صاف) (عقب) (پای راست)
۲	سیت باز (گرد) (عقب) (پای راست)
۳	سیت بسته (صاف) (عقب) (پای راست)
۴	فرشته (عقب) (پای راست)
۵	مارشال (عقب)

باشگاه اسکیت شتاب

(اولین مجموعه زنجیره ای اسکیت در ایران)

« جدول حرکات آموزشی اسکیت روی خط (ریلی) دوره پیشرفته ۲ »

(گروه سنی الف) ترم : ۲

سال تولد : " ۱۳۸۵ و کوچکتر " : (۱۳۹۰ و ۱۳۸۹ و ۱۳۸۸ و ۱۳۸۷ و ۱۳۸۶ و ۱۳۸۵)

ردیف	آیتم های آموزشی
۱	سیت باز (صاف) (عقب) (پای چپ)
۲	سیت بسته (صاف) (عقب) (پای چپ)
۳	فرشته (عقب) (پای چپ)
۴	مارشال (جلو)
۵	رقص پا (کراس بک موافق + تبدیل چارلی جلو به عقب)

باشگاه اسکیت شتاب

(اولین مجموعه زنجیره ای اسکیت در ایران)

« جدول حرکات آموزشی اسکیت روی خط (ریلی) دوره پیشرفته ۲ »

(گروه سنی الف) ترم : ۳

سال تولد : " ۱۳۸۵ و کوچکتر " : (۱۳۹۰ و ۱۳۸۹ و ۱۳۸۸ و ۱۳۸۷ و ۱۳۸۶ و ۱۳۸۵)

ردیف	آیتم های آموزشی
۱	پروانه (جلو) (پای راست)
۲	تبادل روی چارلی
۳	پرگار (جلو) (پای چپ)
۴	۱۸۰ (جلو) (پای راست)
۵	تلفیق حرکات مهم سه ترم بصورت یک برنامه