

باشگاه اسکیت شتاب

(اولین مجموعه زنجیره ای اسکیت در ایران)

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

(گروه سنی ب) ترم : ۱

سال تولد : " ۱۳۸۴ الی ۱۳۷۵ " : (۱۳۸۴ و ۱۳۸۳ و ۱۳۸۲ و ۱۳۸۱ و ۱۳۸۰ و ۱۳۷۹ و ۱۳۷۸ و ۱۳۷۷ و ۱۳۷۶ و ۱۳۷۵)

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	تعادلی (پای راست)
۱۳	دور زدن دور دایره (پای راست)
۱۴	کراس اور (موافق)
۱۵	بازی با موانع

باشگاه اسکیت شتاب

(اولین مجموعه زنجیره ای اسکیت در ایران)

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

(گروه سنی ب) ترم : ۲

سال تولد : " ۱۳۸۴ الی ۱۳۷۵ " : (۱۳۸۴ و ۱۳۸۳ و ۱۳۸۲ و ۱۳۸۱ و ۱۳۸۰ و ۱۳۷۹ و ۱۳۷۸ و ۱۳۷۷ و ۱۳۷۶ و ۱۳۷۵)

ردیف	آیتم های آموزشی
۱	تعادلی (پای چپ)
۲	دور زدن دور دایره (پای چپ)
۳	کراس اور (مخالف)
۴	موازی (عقب)
۵	ترمز تی (عقب)
۶	موازی (عقب) + ترمز تی (عقب)
۷	هفت و هشت (عقب) (صاف)
۸	هفت و هشت (عقب) (گرد)
۹	تبدیل با پرش (جلو به عقب)
۱۰	تبدیل با پرش (عقب به جلو)
۱۱	سر خوردن + تبدیل با پرش (جلو به عقب) + موازی (عقب) + ترمز تی (عقب)
۱۲	سر خوردن + تبدیل با پرش (جلو به عقب) + موازی (عقب) + تبدیل با پرش (عقب به جلو)
۱۳	سر خوردن + تبدیل با پرش (جلو به عقب) + هفت و هشت (عقب) (صاف) + ترمز تی (عقب)
۱۴	سر خوردن + تبدیل با پرش (جلو به عقب) + هفت و هشت (عقب) (صاف) + تبدیل با پرش (عقب به جلو)
۱۵	سر خوردن + کراس اور (موافق) + تبدیل با پرش (جلو به عقب) + هفت و هشت (عقب) (گرد) + ترمز تی (عقب)
۱۶	سر خوردن + کراس اور (موافق) + تبدیل با پرش (جلو به عقب) + هفت و هشت (عقب) (گرد) + تبدیل با پرش (عقب به جلو)
۱۷	کراس بک (موافق)

باشگاه اسکیت شتاب

(اولین مجموعه زنجیره ای اسکیت در ایران)



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

(گروه سنی ب) ترم : ۳

سال تولد : " ۱۳۸۴ الی ۱۳۷۵ " : (۱۳۸۴ و ۱۳۸۳ و ۱۳۸۲ و ۱۳۸۱ و ۱۳۸۰ و ۱۳۷۹ و ۱۳۷۸ و ۱۳۷۷ و ۱۳۷۶ و ۱۳۷۵)

ردیف	آیتم های آموزشی
۱	ایت (کراس اور)
۲	کراس بک (مخالف)
۳	سر خوردن + کراس اور (موافق) + تبدیل با پرش (جلو به عقب) + کراس بک (موافق) + ترمز تی (عقب)
۴	سر خوردن + کراس اور (موافق) + تبدیل با پرش (جلو به عقب) + کراس بک (موافق) + تبدیل با پرش (عقب به جلو)
۵	سیت باز (صاف) (جلو) (پای راست)
۶	سیت بسته (صاف) (جلو) (پای راست)
۷	فرشته (جلو) (پای راست)
۸	مارپیچ (دو پا)
۹	دویدن
۱۰	تلفیق حرکات مهم سه ترم پایه به صورت یک برنامه

باشگاه اسکیت شتاب

(اولین مجموعه زنجیره ای اسکیت در ایران)



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

(گروه سنی ب) ترم : ۱

سال تولد : " ۱۳۸۴ الی ۱۳۷۵ " : (۱۳۸۴ و ۱۳۸۳ و ۱۳۸۲ و ۱۳۸۱ و ۱۳۸۰ و ۱۳۷۹ و ۱۳۷۸ و ۱۳۷۷ و ۱۳۷۶ و ۱۳۷۵)

ردیف	آیتم های آموزشی
۱	سیت باز (صاف) (جلو) (پای چپ)
۲	سیت بسته (صاف) (جلو) (پای چپ)
۳	فرشته (جلو) (پای چپ)
۴	ایت (کراس بک)
۵	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 ب) ترم : ۲

سال تولد : " ۱۳۸۴ الی ۱۳۷۵ " : (۱۳۸۴ و ۱۳۸۳ و ۱۳۸۲ و ۱۳۸۱ و ۱۳۸۰ و ۱۳۷۹ و ۱۳۷۸ و ۱۳۷۷ و ۱۳۷۶ و ۱۳۷۵)

ردیف	آیتم های آموزشی
۱	تبدیل چارلی (جلو به عقب)
۲	سرخوردن + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + موازی (عقب) + ترمز تی (عقب)
۳	سرخوردن + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + موازی (عقب) + تبدیل با پرش (عقب به جلو)
۴	سرخوردن + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + هفت و هشت (عقب) (صاف) + ترمز تی (عقب)
۵	سرخوردن + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + هفت و هشت (عقب) (صاف) + تبدیل با پرش (عقب به جلو)
۶	سرخوردن + کراس اور (موافق) + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + هفت و هشت (عقب) (گرد) + ترمز تی (عقب)
۷	سرخوردن + کراس اور (موافق) + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + هفت و هشت (عقب) (گرد) + تبدیل با پرش (عقب به جلو)
۸	سرخوردن + کراس اور (موافق) + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + کراس بک (موافق) + ترمز تی (عقب)
۹	سرخوردن + کراس اور (موافق) + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + کراس بک (موافق) + تبدیل با پرش (عقب به جلو)
۱۰	تعادل روی چارلی
۱۱	مارپیچ (یک پا)
۱۲	پاور اسلاید
۱۳	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 ۱ »

(گروه سنی ب) ترم : ۳

سال تولد : " ۱۳۸۴ الی ۱۳۷۵ " : (۱۳۸۴ و ۱۳۸۳ و ۱۳۸۲ و ۱۳۸۱ و ۱۳۸۰ و ۱۳۷۹ و ۱۳۷۸ و ۱۳۷۷ و ۱۳۷۶ و ۱۳۷۵)

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	تبدیل چارلی (عقب به جلو)
۶	سر خوردن + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + موازی (عقب) + تبدیل چارلی (عقب به جلو)
۷	سر خوردن + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + هفت و هشت (عقب) (صاف) + تبدیل چارلی (عقب به جلو)
۸	سر خوردن + کراس اور (موافق) + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + هفت و هشت (عقب) (گرد) + تبدیل چارلی (عقب به جلو)
۹	سر خوردن + کراس اور (موافق) + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + کراس بک (موافق) + تبدیل چارلی (عقب به جلو)
۱۰	تلفیق حرکات مهم سه ترم به صورت یک برنامه

باشگاه اسکیت شتاب

(اولین مجموعه زنجیره ای اسکیت در ایران)



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

(گروه سنی ب) ترم : ۱

سال تولد : " ۱۳۸۴ الی ۱۳۷۵ " : (۱۳۸۴ و ۱۳۸۳ و ۱۳۸۲ و ۱۳۸۱ و ۱۳۸۰ و ۱۳۷۹ و ۱۳۷۸ و ۱۳۷۷ و ۱۳۷۶ و ۱۳۷۵)

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 (عقب)
۵	مارشال (جلو)

باشگاه اسکیت شتاب

(اولین مجموعه زنجیره ای اسکیت در ایران)

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

(گروه سنی ب) ترم : ۲

سال تولد : " ۱۳۸۴ الی ۱۳۷۵ " : (۱۳۸۴ و ۱۳۸۳ و ۱۳۸۲ و ۱۳۸۱ و ۱۳۸۰ و ۱۳۷۹ و ۱۳۷۸ و ۱۳۷۷ و ۱۳۷۶ و ۱۳۷۵)

ردیف	آیتم های آموزشی
۱	پرگار (جلو) (پای راست)
۲	پرگار (جلو) (پای چپ)
۳	پرگار دوبل
۴	Snake (جلو) (پای راست)
۵	Snake (عقب) (پای راست)

باشگاه اسکیت شتاب

(اولین مجموعه زنجیره ای اسکیت در ایران)

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

(گروه سنی ب) ترم : ۳

سال تولد: " ۱۳۸۴ الی ۱۳۷۵ " : (۱۳۸۴ و ۱۳۸۳ و ۱۳۸۲ و ۱۳۸۱ و ۱۳۸۰ و ۱۳۷۹ و ۱۳۷۸ و ۱۳۷۷ و ۱۳۷۶ و ۱۳۷۵)

ردیف	آیتم های آموزشی
۱	پروانه (جلو) (پای راست)
۲	پروانه (جلو) (پای چپ)
۳	اسپین (۲ چرخ)
۴	۱۸۰ (جلو) (پای راست)
۵	۱۸۰ (عقب) (پای راست)
۶	تلفیق حرکات مهم سه ترم بصورت یک برنامه