

باشگاه اسکیت شتاب

(اولین مجموعه زنجیره ای اسکیت در ایران)



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

(گروه سنی پ) ترم : ۱

سال تولد : " ۱۳۷۴ و بزرگتر "

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	تعادلی (پای چپ)
۱۶	دور زدن دور دایره (پای چپ)
۱۷	کراس اور (مخالف)
۱۸	بازی با موانع

باشگاه اسکیت شتاب

(اولین مجموعه زنجیره ای اسکیت در ایران)



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

(گروه سنی پ) ترم : ۲

سال تولد : " ۱۳۷۴ و بزرگتر "

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

باشگاه اسکیت شتاب

(اولین مجموعه زنجیره ای اسکیت در ایران)



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

(گروه سنی پ) ترم : ۳

سال تولد : " ۱۳۷۴ و بزرگتر "

ردیف	آیتم های آموزشی
۱	ایت (کراس بک)
۲	سیت باز (صاف) (جلو) (پای راست)
۳	سیت بسته (صاف) (جلو) (پای راست)
۴	فرشته (جلو) (پای راست)
۵	مارپیچ (دو پا)
۶	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 پ) ترم : ۱

سال تولد : " ۱۳۷۴ و بزرگتر "

ردیف	آیتم های آموزشی
۱	سیت باز (صاف) (جلو) (پای چپ)
۲	سیت بسته (صاف) (جلو) (پای چپ)
۳	فرشته (جلو) (پای چپ)
۴	ترمز تی (جلو)
۵	مارپیچ (یک پا)

باشگاه اسکیت شتاب

(اولین مجموعه زنجیره ای اسکیت در ایران)



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

(گروه سنی پ) ترم : ۲

سال تولد : " ۱۳۷۴ و بزرگتر "

ردیف	آیتم های آموزشی
۱	تبدیل چارلی (جلو به عقب)
۲	تبدیل چارلی (عقب به جلو)
۳	سر خوردن + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + موازی (عقب) + ترمز تی (عقب)
۴	سر خوردن + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + موازی (عقب) + تبدیل چارلی (عقب به جلو)
۵	سر خوردن + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + هفت و هشت (عقب) (صاف) + ترمز تی (عقب)
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) + ترمز تی (عقب)
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) + ترمز تی (عقب)
۱۰	سر خوردن + کراس اور (موافق) + تبدیل چارلی (جلو به عقب) + کراس بک (موافق) + تبدیل چارلی (عقب به جلو)
۱۱	تعادل روی چارلی
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 پ) ترم : ۳

سال تولد : " ۱۳۷۴ و بزرگتر "

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	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 پ) ترم : ۱

سال تولد : " ۱۳۷۴ و بزرگتر "

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 پ) ترم : ۲

سال تولد : " ۱۳۷۴ و بزرگتر "

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 پ) ترم : ۳

سال تولد : " ۱۳۷۴ و بزرگتر "

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