

A photograph of an adult male in a neon green and grey long-sleeved shirt, black shorts, and a black helmet, crouching down to assist a young child in a blue and pink jacket, red helmet, and knee pads. The child is on inline skis. In the background, a line of other children, also in safety gear, are standing on a paved outdoor skating area with trees and a fence in the distance.

**JSME PŘEDNÍ** SPORTOVNÍ ORGANIZACÍ  
ZABÝVAJÍCÍ SE **INLINE BRUSLENÍM**  
DĚTÍ I DOSPĚLÝCH.

Za projektem **JSMEINLINE.cz** stojí skupina závodníků na inline, zkušení trenéři, pedagogové i nadšení bruslaři. Tým lektorů **JSMEINLINE.cz** se specializuje na výuku bruslařských dovedností dětí i dospělých na amatérské i závodní úrovni a rozšiřování povědomí o bezpečné jízdě na inline bruslích.



## CÍL KURZU INLINE BRUSLENÍ PŘI ZŠ a MŠ

Kurz si klade za cíl seznámit děti s inline bruslením jako populárním a stále se rozšiřujícím sportem a naučit je zábavnou formou bruslařským dovednostem (brždění, zatáčení atd.) a základům bezpečnosti (nošení ochranných pomůcek).

Naší snahou je nabídnout dětem smysluplné trávení volného času mimoškolní aktivitou a zaujmout je natolik, že se pro ně inline bruslení stane sportem, ve kterém se budou chtít zdokonalovat, a kterému se budou chtít dále věnovat. Některé pak třeba i rozšíří řady dětí, které se věnují inline bruslení závodně.



## KURZ INLINE BRUSLENÍ PŘI ZŠ A MŠ

Kurz inline bruslení ve školách nabízí dětem aktivní trávení volného času pod vedením akreditovaných lektorů inline bruslení. Program kurzu je navržen tak, aby kurz mohli absolvovat jak začátečníci tak i děti, kteří již zkušenost s bruslením mají. Během kurzu se děti naučí mnoho bruslařských dovedností, seznámí se novými kamarády a zažijí spoustu zábavy. Kurz je možné realizovat i jako součást výuky pro celé třídní kolektivy.

## BRUSLAŘSKÉ VYBAVENÍ

Pro absolvování kurzu je nutné mít sebou inline brusle, helmu (může být cyklistická), chrániče kolen, loktů a zápěstí. Pro pohodlný bruslařský pohyb doporučujeme sportovní oblečení a láhev s pitím. Děti přihlášené do kurzu inline bruslení mají nejlépe vlastní vybavení, na které jsou zvyklé. V případě, že ještě dítě nemá vlastní brusle či některou ochrannou pomůcku, může si potřebné vybavení na dobu kurzu od nás zapůjčit. Půjčovné se stanovuje dle doby zapůjčení vybavení.



## LEKTOŘI KURZU JSMEINLINE.CZ

Kurz je veden zpravidla 1 lektorem, který má na starost skupinku dětí v počtu 6 – 15 malých bruslařů. Lektoři kurzů (kroužků) jsou držiteli licence „Instruktor inline bruslení“, který je akreditovaný v rámci vzdělávacích programů MŠMT. Mezi hlavní úkoly lektora patří vyzvednutí dětí z družiny a jejich návrat zpět, pomoc s nasazením bruslí, ochranných pomůcek a především vedení lekce. Lektor je také k dispozici rodičům, kteří se zajímají o průběh kurzu nebo se jen chtějí podívat na výuku.





## PROGRAM KURZU INLINE BRUSLENÍ **PRO I. STUPEŇ MŠ** V DÉLCE 10 LEKCÍ.

1.  
LEKCE

seznámení s bruslemi a dalším vybavením, nácvik základních dovedností, pády a vstávání, postoje, stabilita, základy pohybu a hry

2.  
LEKCE

nácvik základních dovedností, základy chůze a jízdy vpřed, dovednostní hry

3.  
LEKCE

opakování základních dovedností, nácvik jízdy vpřed, dovednostní a drobné hry

4.  
LEKCE

opakování základních dovedností, nácvik jízdy vpřed, dovednostní hry a štafetová dráha

5.  
LEKCE

opakování základů a jízdy vpřed, nácvik zatočení, dovednostní a drobné hry

6.  
LEKCE

dovednostní dráha, nácvik základní techniky brzdění - brzdíčkou, štafetové hry

7.  
LEKCE

opakování jízdy vpřed a zatočení, nácvik základní techniky brzdění - brzdíčkou, týmová hra

8.  
LEKCE

opakování dovedností formou her, základy jízdy vzad, nácvik základní techniky brzdění brzdíčkou, drobné hry

9.  
LEKCE

dovednostní dráha, nácvik jízdy vzad, hry pro upevnění naučených dovedností

10.  
LEKCE

opakování naučených dovedností překážkovou dráhou, týmovými hrami a štafetovými soutěžemi, zakončení kurzu

## PROGRAM KURZU INLINE BRUSLENÍ **PRO I. STUPEŇ ZŠ** V DÉLCE 10 LEKCÍ.

nácvik základních dovedností, pády a vstávání, postoje, stabilita, základy jízdy vpřed, dovednostní hry

opakování dovedností formou štafet, nácvik jízdy vpřed, postoj pro brzdění brzdíčkou, drobné hry

opakování základních dovedností a jízdy před, nácvik brzdění brzdíčkou, dovednostní a drobné hry

opakování jízdy vpřed a brzdící techniky, nácvik základního způsobu zatáčení a carvingového zatáčení, drobné hry

upevnění naučených dovedností formou her, carvingové zatáčení, týmová hra

opakování dovedností formou štafet, nácvik základů jízdy vzad, překonávání překážek

opakování dovedností formou překážkové dráhy, nácvik druhé brzdící techniky, obratnostní hra

opakování brzdících technik a zatáčení, základy překládání vpřed a obrátů, týmová hra

opakování dovedností formou týmové hry, nácvik techniky překládání vpřed a obrátů

opakování naučených dovedností překážkovou dráhou, týmovými hrami a štafetovými soutěžemi, zakončení kurzu

### PŘIHLÁŠKY DO KURZU:



jsmeinonline.cz



731 239 237



info@jsmeinonline.cz





# SPORTOVNÍ KLUB

 JSMEINLINE.cz

Jsme přesvědčeni, že inline bruslení osloví mnoho dětí, kteří se tomuto sportu budou chtít věnovat i po skončení kurzu ve škole či školce. Takovým dětem bychom rádi nabídli možnost zapojit se do aktivit sportovního klubu JSMEINLINE.cz. V rámci sportovního klubu JSMEINLINE.cz se děti mohou zapojit do pravidelných bruslařských tréninků či všeobecné pohybové přípravy, přípravy na závody, vícedenních soustředění a především se mohou účastnit závodů a porovnat tak svoje schopnosti s ostatními.

**Naším úkolem je nadchnout děti pro tento sport a vytvořit jim podmínky pro smysluplný trénink.**

