

**Школа фигурного катания
на роликовых коньках.
Программа обучения для
взрослых.**



Vitaliy Opekan

**ТРЕНЕР
(Coach)**

Виталий Опекан
(Vitaliy Opekan) :
Трёхкратный
победитель
Кубков Мира по
фигурному
катанию на
роликовых

коньках WIFSA World Open 2015,
2016, 2017. Первый в истории России
представитель и участник
Чемпионатов Мира по фигурному
катанию на роликовых коньках
(Artistic, inline) по версии FIRS (World
Skate в настоящее время) 2015
(Кали, Колумбия), 2016 (Новара,
Италия). Чемпион Москвы и призер
Советского Союза (СССР),
победитель первенства Вооружённых
сил СССР среди юниоров по
фигурному катанию на коньках.
Тренер с большим опытом работы с
фигуристами в США. Более 20 лет
опыта тренерской работы. На
протяжении более десяти лет
выступал в мировых шоу и
профессиональных соревнованиях.
Член крупнейшей международной
Организации Фигуристов PSA
(Профессиональной Ассоциации
Фигуристов). Член WIFSA
(Международной Ассоциации
Фигуристов на роликовых коньках
Inline).



**ШКОЛА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА
РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ ВИТАЛИЯ
ОПЕКАНА**

Адрес :
Москва , Россия

WhatsApp (Тел); +7-929-6060-535
<https://rollerskate.club>
E-mail: v@opekan.com

VITALIY OPEKAN'S SCHOOL
OF FIGURE SKATING INLINE
(ARTISTIC)

[HTTPS://ROLLERSKATE.CLUB](https://rollerskate.club)

**Школа фигурного
катания на
роликовых коньках
Виталия Опекана.
Программа обучения
для взрослых.**



WhatsApp (Тел.)+7-929-6060-535
<https://rollerskate.club>
v@opekan.com

*Vitaliy Opekan's School
of Figure Skating Inline*

Школа фигурного катания на роликовых коньках. Программа обучения для взрослых.



Коньки с рамой "Snow White" Рекомендованы для фигурного катания на роликовых коньках.

Учебная программа для взрослых предназначена для начинающих фигуристов, которые хотят научиться кататься на роликовых коньках. Она повышает уровень физической подготовки, улучшает баланс и координацию при освоении техники фигурного катания на роликах. Программа разделена на четыре уровня. Обучающийся будет прогрессировать с индивидуальной скоростью и получать мотивацию во время изучения элементов фигурного катания. Это новая и захватывающая программа для людей, которые хотят получать удовольствие от катания на роликовых коньках, вести активный и здоровый образ жизни, поддерживать свой тонус и всегда быть в хорошей физической форме.

Этап 1

Уровень 1

- Падать и вставать на коньках.
- Шагать на коньках вперёд и катить.
- Фонарики вперёд.
- Катиться на коньках змейкой назад.
- Фонарики назад.
- Катиться на одной ноге вперёд 1.5-2 метра (на правой и левой ноге).
- Повороты на 180 градусов на месте.
- Торможение двумя ногами или одной ногой вперёд.
- Подталкивание по кругу одной ногой по часовой и против часовой стрелки вперёд (обе ноги находятся на полу).
- Катиться на коньках на двух ногах вперёд и поворачивать в правую, потом повторить в левую стороны.

Уровень 2

- Движение "ёлочкой" вперёд.
- Подталкивания по кругу одной ногой по часовой и против часовой стрелки назад (обе ноги находятся на полу).
- Поворот на 180 градусов по часовой и против часовой стрелки при скольжении на двух ногах с переднего хода.
- Катиться на одной ноге вперёд по дуге 1.5-2 метра (ПВН, ЛВН).
- Катиться на одной ноге вперёд по дуге 1.5-2 метра (ПВВ, ЛВВ).
- Перебежки (подсечки) вперёд по часовой и против часовой стрелки.
- Катиться на одной ноге назад (правой и левой).
- Циркуль вперёд внутрь на правой и левой ноге.
- Шоссе вперёд по часовой и против часовой стрелки.

Этап 2



Коньки с рамой "Pic skate" Рекомендованы для фигурного катания на роликовых коньках.

Уровень 3

- Катиться на одной ноге назад по дуге 1.5-2 метра (ПНН, ЛНН).
- Катиться на одной ноге назад по дуге 1.5-2 метра (ПНВ, ЛНВ).

Перебежки (подсечки) назад по часовой и против часовой стрелки.

- Моухок : с ПВВ на ЛНВ и ЛВВ

на ПНВ.

- Дуги: катиться на коньке по дуге по пол круга : ПВН, ЛВН и ПВВ, ЛВВ.

- Остановка (тормоз) назад правой и левой ногой.

- Вращение на двух ногах.

- Перебежка вперёд, шоссе. С увеличением скорости по часовой и против часовой стрелки.

Уровень 4

- Тройки вперёд с переднего хода на скорости или с места (ПВН, ЛВН, ПВВ, ЛВВ).

- Двигаться на роликовых коньках «ёлочкой» по периметру всего катка.

- Перетяжки вперёд : ПВН—ПВВ и ЛВВ—ЛВН, ЛВН—ЛВВ и ПВВ—ПВН.

- Перебежка назад в одну сторону, смена направления через шаг на внутреннее ребро конька, перебежка назад в другую сторону. (повторить секвенцию несколько раз подряд).

- Несколько перебежек вперёд, внутренний моухок, несколько перебежек назад, шаг вперёд внутрь по часовой и против часовой стрелки (повторить более двух раз).

- Шоссе назад.

- Использовать всю площадь катка. Вдоль длинного борта : тройка вперёд ПВН , смена направления через шаг на ЛНВ, перебежка, тройка вперёд ПВН и т. д. ... (повторить несколько раз подряд). Далее с другой ноги с ЛВН.

ШКОЛА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ ВИТАЛИЯ ОПЕКАНА

Адрес : Москва (САО), Россия

WhatsApp (Тел): +7-929-6060-535
<https://rollerskate.club>
E-mail: v@opekan.com