

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан AnalyzeR - 26.08.2009 16:21

Я набираю десять человек в бесплатную (мало того, что халява, вы ещё будете и полезны мне) группу нулевого уровня обучения горнолыжной технике на роликах (для адаптации имеющейся программы обучения к групповым занятиям). [Подробности тут >>](#) . Фотографии на заставке этой рекламы мои. Начало на этой неделе.

Желающие и для согласования времени отписываются непосредственно сюда.

=====

Мои извинения - разослал это предложение, а сервер два дня был недоступен =(

Поясняю про "адаптацию", ибо были вопросы.

Техника обучения с нулевого уровня откатана индивидуально. В группе люди имеют обыкновение расти с разной скоростью, т.к. имеют разные физические данные и опыт. Мне в г/лыжных школах не очень нравилось, как учат людей с разным уровнем в куче. Хочу понять, как лучше с такой разнородной группой работать и какой допустимый размер у неё может быть. Размер и работа могут оказаться совсем отличные от глыжных групп. Эффективность этих первых занятий может отчасти пострадать, но не глобально. Кроме того, мне нужно зафиксировать, сколько времени уходит на освоение отдельных упражнений, чтобы сделать письменную программу обучения.

=====

Я предлагаю всем участникам процесса, не имеющих роликов, приехать в субботу 28го на Поклонную в 12. Я дам пояснения по подбору роликов и защиты, плюс дисконтную карту. Место встречи - если стоять спиной к еврейскому мемориалу спиной, то влево идёт спуск к перекрёстку, вот на этом перекрёстке.

Занятие проведём в воскресенье в 12. Если погода не помешает. Встреча у еврейского мемориала.

=====

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан NaSa - 29.08.2009 09:58

привет, Олег!

Ты бы разместил схему(карту) с указанием места встречи.

Я то вроде место знаю, но понятия не имею что такое Еврейский мемориал. А человеку со стороны придется потрудиться, чтобы понять куда пройти (проехать - на роликах).

=====

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан AnalyzeR - 29.08.2009 18:45

Погода в прогнозах хорошая, но 10 человек организовать не получилось, есть только 4, остальные скорее нет, чем да. По сему я предлагаю среду 19:30 и субботу 11:00. Если время не устраивает, договаривайтесь здесь о другом. Я очень прошу избавить меня от необходимости согласовывать его с каждым.

[Карта тут >>](#)

Что касается покупки роликов. Я всем рекомендую [роллершоп >>](#), до сих пор у них не было проколов с помощью в подборе, а это мероприятие не совсем очевидное, если нет опыта. У меня можно взять дисконтную карту на 5%. Знаю про ещё один подобный магазин, в нём закупался NaSa, тоже хвалил. Ролики + защита стоят примерно 150-300 уе.

Умница Оленька сегодня устроила нам сегодня фотосессию, [фото тут >>](#)

=====

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан Glebonyat - 31.08.2009 16:56

Время устраивает.

Пока нет защиты на локти и колени(

=====

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан evergreen - 01.09.2009 14:50

время в принципе подходит. плюс-минус 10 -15 мин на дорогу

=====

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан Добрый_фей - 01.09.2009 15:59

Прочитал PDF. Место понятно. Буду в среду. Со мной будут еще 3 человека, т.е. всего 4 нас будет.

Я и еще две девушки катаются всего с месяц, более менее ездим, но вот тормозить не умеем, т.е. уровень катания выше нулевого, т.е. начальный уровень. Еще один парень катается давно и достаточно хорошо, по крайней мере умеет объезжать расставленные конусы, резко поворачивать и моментально тормозить.

=====

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан AnalyzeR - 01.09.2009 17:28

Фей, люди в тест-группу нужны именно нулевого уровня. Наибольшие трудности с дифференциацией роста именно у них. Про уровни в буклете сказано следующее:

Нулевой уровень: Вы не стоите на роликах и/или хоккейных коньках, либо стоите на них не вполне уверенно.

Начальный уровень: Вы уверенно стоите на роликах и/или хоккейных коньках, и уверенно можете съехать на них с горки среднего уклона по прямой.

Продолжающий уровень: Вы уверенно можете съехать с горки на роликах, уже катаетесь на горных лыжах и хотите совершенствовать свою технику.

Так что "не умею тормозить" - я бы скорее отнёс к нулевому, а вот 4й товарищ в эти критерии не вписывается.

=====

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан Леся - 01.09.2009 20:08

Привет VielSpaS ! И остальные привет!!!

Я с вами. Время полностью устраивает.

Уровень нулевой, как и требуется)))

=====

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан Оля - 01.09.2009 20:32

Привет!

Я с вами, буду в назначенное время!!!

=====

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан AnalyzeR - 02.09.2009 09:49

На текущий момент получается 12 человек. Этого достаточно.

+1 Глеб

+1 Даша

+3 Николай

+3 Леся, Оля, Галя

+1 Ира

+3 Добрый_фей

Жду всех в 19:30 в месте обозначенном на карте.

Напоминаю, что защита запястий/локтей/колен обязательна.

В 17 Николай, снабжённый дисконтной картой, будет подбирать себе снаряжение в роллершопе, от поклонной недалеко, у кого чего не хватает, подходите туда же, карта не именная. Мой телефон есть в буклете, связаться с ним можно через меня.

=====

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан Добрый_фей - 02.09.2009 15:26

Извиняюсь, но нас не будет. Девушки отказались ехать и у меня тоже планы поменялись.

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан AnalyzeR - 02.09.2009 17:33

Спасибо, что предупредил.

=====

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан AnalyzeR - 03.09.2009 12:04

Вчера, когда разошлись, неожиданно для меня выяснилось, что я сам же вместо субботы назначил воскресенье. Похоже, я оговорился, но раз теперь все знают, что занятие в воскресенье в 12:00, то так тому и быть.

Итого: среда 19:30 и вс 12:00.

Прошу приходить вовремя, начинать буду по графику. Может создаться ситуация, что опоздавшему будет сложно делать то, что уже делают другие, без пропущенных подготовительных упражнений. То же касается пропусков - для первых занятий точно, что, пропустив, работать на следующем не сможете.

=====

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан AnalyzeR - 04.09.2009 22:50

С сего момента эта тема является доступной только для участников группы, прочие пользователи, тем более не авторизованные посетители, ни писать в неё, ни видеть её не могут.

=====

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан Glebonyat - 06.09.2009 12:11

Из-за дождя сегодня не смог приехать.

=====

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан AnalyzeR - 07.09.2009 11:04

Дождь накрапывал, но мы всё таки благополучно отзанимались. Поскольку ты на роликах держишься лучше большинства в группе, думаю, проблемы с отставанием не будет.

Следующее занятие в среду 19:30, начинаем с 10минутной пробежки, надеюсь, что опоздавших больше, чем на эти 10 минут не будет. В выходной день предварительно договариваемся всё-таки на субботу, чтобы была возможность перекинуть занятие на вс, если не сложится с погодой. Погоды то осталось не много.

=====

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан AnalyzeR - 10.09.2009 18:02

Чтобы никто не забыл, напоминаю, что занятие в 12:00 воскресенье, как и в предыдущий раз. Если дождь будет накрапывать, но не сильно, тоже будем кататься. Пока у нас нет скоростей, сырой асфальт нам не страшен.

Скорректированный состав группы:

Глеб

Даша

Николай + Лена

Леся, Оля, Галя

Оля

временами возможно

Катя и Влад

=====

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан Оля - 12.09.2009 12:54

Привет, Олег. Можно к нам завтра присоединится еще один человек?

=====

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан AnalyzeR - 12.09.2009 13:26

Пусть попробует. Если сможет обойтись без пройденного.

=====

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан Glebonyat - 13.09.2009 09:53

К сожалению, сегодня не смогу прийти... 🙄

Видно, воскресенье у меня не коррелирует с роликами.

=====

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан AnalyzeR - 16.09.2009 01:05

= Завтра у нас на занятии представитель руководства ВАГИ. Так сказать, инстанция. Если по силам, приходите вовремя.

= Хотелось бы заполнить [топик с впечатлениями](#) вашими впечатлениями от занятий, кроме ваших рекомендаций людям не особо есть на что ориентироваться.

=====

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан Оля - 22.09.2009 13:44

На завтра-то все в силе? Как обычно в 19.30?

=====

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан AnalyzeR - 22.09.2009 14:48

Да, по плану.

При смене планов (особенно значительной частью группы сразу) постарайтесь предупреждать меня заранее. Время ж жалко...

=====

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан evergreen - 29.09.2009 22:28

погода нынче очень переменчивая и дождливая. как будем определяться по проведению занятий?

=====

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан AnalyzeR - 29.09.2009 22:58

Ну как тут определяться.. Прогнозы разных серверов расходятся. Я смотрю первую пятёрку на погода.ру, там они разные собраны. Если будет не страшнее, чем "моросит", занятие состоится. Времени осталось всего ничего. Возможно, в воскресенье стоит закончить.

В воскресенье же хочу показать вам несколько роликов про горные лыжи, так сказать, для драйва.

По дальнейшему - зимнему - обучению, тем, кто совсем не стоял на лыжах, советую сперва поехать со школой, [их график здесь](#) . Если не срастается, как минимум начинать нужно с инструктором, меньше ошибок будет. Можно также поехать с нами, см.форум. Я в поездках уделяю внимание всем, кто со мной. Но - прежде всего, еду катнуться сам.

=====

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан evergreen - 30.09.2009 11:22

Сегодня у меня обстоятельства накладываются, потому не смогу быть, к сожалению.

=====

Тестовая г/лыже-роллер-группа

Послан AnalyzeR - 07.10.2009 08:47

Ну вообще в минувшее воскресенье формально у нас было заключительное занятие. Но погода сегодня просто офигительная! Так что, если желающие заниматься будут, я приеду.

=====