

Dobre video szkoleniowe techniki nartorolkowej

Autor: skiffpace - 04/19/2017 04:08

Pokrywa wszystkie wazne aspekty nartorolkowania - sprzet, "suchy trening", technika nartorolkowa podzielona na "czynniki pierwsze", a potem polaczenie tych czynnikow w plynna calosc.

Nakrecone jako "niemy film" - tlumacznie niepotrzebne. Najlepszy film o techice nartorolkowej jaki widzialem na youtube w jezykach ktore znam - polskim, angielskim i hiszpanskim.

Glownie dla poczatkujacych, ale nawet doswiadczony nartorolkaz nauczyc sie tez wielu uzytecznych rzeczy.

Sklada sie z 3 czesci - Roller-Ski lesson1, Roller-Ski lesson2 ,Roller-Ski lesson3

=====

Odp: Dobre video szkoleniowe techniki nartorolkowej

Autor: Tadius - 04/19/2017 20:27

I ja chętnie się podzielę video kursem, który bardzo mi pomógł w stawianiu moich pierwszych kroków, ale na rolkach terenowych Skike.

Filmy co prawda po holendersku (chyba), ale dużo można zrozumieć poprzez samo oglądanie 🍌
może komus się przyda, pozdrawiam!

[Część 1](#)

[Część 2](#)

[Część 3](#)

=====

Odp: Dobre video szkoleniowe techniki nartorolkowej

Autor: manfred - 06/16/2020 07:34

Świetny set zwłaszcza do klasyka.

=====