



当リンクが導入しているISIプログラムは、あらゆる年齢のあらゆる技術レベルのスケート愛好者の皆さんのために開発されたプログラムです。

優しい動きから課題を設定しているので、スケートをはじめたばかりの方から、上達を目指す方まで、皆さんに楽しく継続していただくことができます。

当リンク教室で練習するISI課題

トット級 ※スケートをはじめたばかりの幼児プログラム

- ・立ち上がり方から前後ひょうたん程度まで、スケートの基本を楽しく練習します。

プレアルファ級

- ・両足滑走・片足滑走・前後ひょうたんなど、スケートの基本を練習します。

アルファ級

- ・Fストローク・Fクロス(右回り・左回り)をスムーズに滑走できるように練習します。

ベータ級

- ・Bのストローク・Bクロス(右回り・左回り)をスムーズに滑走できるように練習します。

ガンマ級

- ・FOスリーターン(右・左)・Iモホーク(右・左)・Oモホーク(右・左)ができるように練習します。

デルタ級

- ・FIサイドスリーターン(右・左)・FOのセミサークル(右・左)・FIのセミサークル(右・左)の他ランジやバニーホップなどの技を練習します。

※ F=フォワード(前向き)・B=バックワード(後向き)・O=アウトサイド・I=インサイド

当リンクでは、それぞれの目標にあったコースを選択していただけます。詳しくは指導員にご相談ください。

レクリエーションコース(ライフ会員)
選手コース(京都宇治クラブ)

